DIE HERSTELLINGSKERN

Dansvloer-intelligensreeks.

BEWEG.

Die Gids vir Fees- en Klopdansaktiwiteite.

Sit die telefoon neer. Jy weet al waar jy is.

Geen formele dansonderrig vereis nie.

Geen hoogte punte nie. Geen vlinders in 'n windmeul nie. Geen "mall-hair" MTV herlewings nie.

'n Fundament. 'n BPM-kaart. Geleende stappe van die tango en cha-cha. En die een reël wat alles regmaak.

Hierdie handleiding bestaan om...

DIE SENTURION - Droë stowe maak jou nie 'n beter danser nie. Dit laat jou net glo dat dit nie saak maak of jy 'n goeie danser is nie.

Twee dinge kan die pret op die dansvloer vir mense wat nie middels gebruik nie, bederf. Die eerste is die selfoon. Die tweede is die oortuiging dat almal anders weet hoe om te dans en hulle nie.

Beide probleme kan opgemaak word. Die probleem met die foon kan oopgemaak word deur te verstaan wat jou hande moet doen. Die gevoel van onsekerheid kan oopgemaak word deur te verstaan dat die meeste mense op 'n dansvloer slegs drie dinge doen en dit "dans" noem - en dat daardie drie dinge, as dit met doel uitgevoer word en pas by die musiek, meer as genoeg is.

Drogte los nie op dat iemand nie weet hoe om te beweeg nie. Hulle los die probleem op dat iemand nie omgee dat hy nie weet hoe om te beweeg nie. Dit is die farmakologiese realiteit van MDMA se sosiale ontremming en alkohol se kalmerende effek op die kortikale-limbiese stelsel. Die selfbewustelikheid wat maak dat die dansvloer soos 'n uitdaging voel, verdwyn saam met die dwelms en keer terug wanneer iemand weer nugter is. Die benadering van die Recovery Kernel: gee die liggaam werklike gereedskap sodat daar niks is waarmee selfbewustelikheid kan werk nie.

Die probleem met verveling is ook 'n werklikheid. Daar is 'n spesifieke soort verveeldheid – die wagtyd tussen hoogtepunte, die wag vir die energie van die menigheidsgewigte om op te bou, die wag dat daardie persoon aan die ander kant van die kamer jou moet sien – waar die foon of dwelms die standaard word. Dans is die ander oplossing. Aktiewe fisiese interaksie met die musiek is eintlik baie meer interessant as die foon. Hierdie gids gee hierdie interaksie 'n struktuur.

DIE HERSTELLINGSKERN – BELEIDINGSGIDS

SEKSIE 0

VOOR JY DANSA: KEN DIE KAMER.

Die lugbrug · Suurstof en CO_2 · Hidrasie · Rusposte · Kongarelyne.

Loop die kamer af voordat jy dit gaan gebruik.

Vyf minute van oriëntasie by aankoms kan 'n uur van probleme later bespaar. Weet waar die lugbeskikbaar is. Weet waar die water is. Weet waarheen om te gaan wanneer die liggaam iets nodig het wat die musiek nie kan voorsien nie.

Die Aankomsprotokol: Loop eers die kamer rond.

DIE SENTURION – Elke piloot kontrole die vliegtuig voor opstyg. Elke seeluar kontrole die kaarte. Loop die venue af.

Die eerste ding om te doen wanneer jy enige feesterrein, klub of geleentheidsruimte bereik, is NIE om na die bar te gaan nie, NIE om die dansvloer te vind nie en NIE om te kyk wie optree nie. Dit is om doelbewustelik die hele omtrek van die ruimte af te loop. Dit neem vyf minute. Dit verskaf inligting wat onbeskikbaar sal wees of baie moeiliker sal wees om te kry sodra die venue vol raak, wanneer die ligte gedim word en wanneer jou liggaam se toestand verander.

Dit is nie paranoïa nie. Dit is voorbereiding – dieselfde ding wat elke ervare reisiger in 'n nuwe hotel doen, elke piloot voor vertrek doen, en elke seiler voordat hulle die hawe verlaat. Ken die omgewing voordat jy dit dringend moet navigeer.

Die Vyf-Punt Oriëntasie Loop.

Punt.	Wat om te vind en te onthou: * [Lijst van items] * Item 1 * Item 2 * Item 3	Waarom dit spesifiek saak maak.

	* [Tabel] | Kolom 1 | Kolom 2 | |---|---| | Data 1 | Data 2 | * Herinner hierdie: Belangrike inligting.	
1. Nooduitgange	Tel hulle. Let hulle ligging relatief tot jou waarskynlike posisie op die dansvloer weet. Daar moet minstens twee vanaf enige punt op die hoofvloer sigbaar wees. Let daarop of hulle gealarmeer is (dit is so), wat beteken dat dit nie deel van die plan is om hulle in nie-noodsituasies te gebruik nie - maar dit is belangrik om te weet waar hulle is.	In 'n noodsituasie met 'n menigheidsomgewing—soos byvoorbeeld 'n brand, paniek of 'n stampvoet—is die natuurlike beweging om na die ingang te beweeg. Die ingang is die gevaarlikste plek waarheen jy kan gaan. Om alternatiewe uitgangspunte te ken, maak die verskil tussen die menigheids se refleks en jou eie besluit.
2. Mediese/eerstehulpstasie.	Dit word meestal naby die hoofingang, naby 'n ontspanningsarea of op 'n duidelik aangeduide plek gevind. By groot feeste is dit dikwels 'n tent of 'n duidelik gemerkte area. In klubs beman dit dikwels promosiespersone wat deur die klub aangestel is, en hulle is naby die ingang gevestig. Let sy ligging op, selfs al het jy nooit die bedoeling om dit te gebruik nie.	As iemand by jou mediese hulp benodig - of jy self - is die pad na die mediese stasie deur 'n drukbevolkte plek nie die regte tyd om dit te soek nie. Vind dit wanneer die venue stil is en jy helder is.
3. Hidrasie.	Gratis water: Venues in die VK is wettelik verplig om gratis water te voorsien. Die meeste groot festival-tonele het waterstasies. Weet waar die bar met water is—spesifiek watter bar, nie net "die bar" nie. Maak seker of daar gratis watertappe is (gewoonlik by VK-fees, minder algemeen in Europa). Ken die lengte van die waglyne op verskillende tye van die aand (dit groei aansienlik na middernag).	By 'n tempo van 500 ml per uur terwyl jy dans en elektroliete gebruik, sal jy verskeie kere vir hidrasie moet stop. Om die vinnigste roete vanaf jou voorkeurposisie op die dansvloer na water te ken, is 'n praktiese berekening wat werklik belangrik word teen uur drie.
4. Badkamer	Die hoofbadkamers en enige ander badkamers. Klubs het dikwels badkamers op verskeie vlakke of op verskillende plekke - maar meestal gebruik mense slegs een daarvan, wat beteken dat die tweede stel badkamers	MDMA kan die dringende behoefte verhoog. GHB kan die sensasie van die blaas beïnvloed. Stimulerende middels kan ook die dringende

	byna altyd minder besig is. Ken beide. Weet hoe om daar te kom vanaf die dansvloer in die donker, wanneer die venue vol is, en wanneer die musiek luid is en dit moeiliker is om te oriënteer.	behoefte beïnvloed. Om te weet waar die badkamer is voordat dit dringend word, beteken dat jy nie in 'n drukke, donker venue rondomvaar terwyl jy veranderd is en probeer om 'n teken te vind wat jy dalk nie kan lees nie.
5. Sit- en rusareas.	Die ontspanningsarea, indien daar een is. Die buite-rookarea (wat dikwels die koelste en minste drukke plek in enige venue is). Enige sitplek naby die kante van die venue. Uitstapplate, trappe, platforms wat 'n plek bied om te sit. Areas met die meeste lugbeweging (nabye lugversorgers, naby deure na ander ruimtes, naby eksterne mure).	Volle stamp by 150 BPM verbrand 450–600 kalorieë per uur. Die liggaam sal rus nodig hê. Om te weet waarheen om te gaan voordat daardie behoefte dringend word, voorkom dat jy verdwaal in 'n drukke klub wanneer dit op sy besigstes is en probeer om 'n plek om te sit vind.

Die kapasiteit en die digtheid van die menigheidsgewer.

Deel van die plekondersoek is om die huidige menigheidsdigtheid te noteer en skatings te maak oor waar dit in twee, vier en ses ure sal wees. Dit gee aanleiding tot waar jy jouself op die dansvloer posisioneer vir die hele geleentheid—en daar is 'n direkte fisiologiese rede hiervoor, benewens die praktiese een.

Volksdigtheid.	Wat dit lyk.	Wat dit fisiologies beteken.
Sparsely – vroegtydige aankoms of 'n groot ruimte in verhouding tot die menigte.	Jy kan beide arms uitslaan sonder om iemand aan te raak. Daar is duidelike spasie tussen die groepe.	Optimale. Volle vryheid van beweging. Maksimum ventilasie rondom jou liggaam. Die dansvloer is op hierdie digtheid die mees toeganklik en die aangenaamste. Dit is hoekom dit die moeite werd is om vroeg te arriveer en 'n goeie posisie te kry.
Gerieflik - die plek bereik sy maksimum sosiale digtheid.	Houd 'n afstand van een armlengte tussen jou en die naaste persoon. Jy kan vryelik beweeg, maar jy is bewus van ander mense om jou.	Beweging is moontlik in alle rigtings. Die konsentrasie van CO_2 is normaal. Die temperatuur is beheerbaar. Dit is die teiken digtheid vir 'n goeie nag.

Vol – die plek is vol of byna vol.	Mense staan nougesaam, skouers aan skouers. Beweging is moontlik, maar word soveel deur die stroom van mense beïnvloed as deur persoonlike keuse. Jy kan die liggaamswarmte van die mense rondom jou voel.	Die konsentrasie van CO_2 begin styg. Temperatuurregulasie word moeiliker. Bewegingsmoontlikhede word beperk tot wat die ruimte toelaat - klein stappe, nie groot stappe nie. As jy reeds by hierdie digtheid is wanneer jy arriveer: vind die grense, vind die lugstroom, vind jou plek voordat jy besluit om na die middel te gaan.
Drukdigtheid – bo die veilige kapasiteit.	Jy kan jou arms nie vryelik ophef nie. Die menigheidsgroep beweeg as een entiteit. Jy voel druk van verskeie rigtings terselfdertyd.	Gevaarlik. Die CO_2-konsentrasie is baie hoog. Temperatuurregulasie faal. Voeg jou gewig nie by die middelarea nie. Beweeg na die kante, beweeg na uitgange, of verlaat die area. Hierdie konsentrasie in 'n ruimte met swak ventilasie is 'n mediese noodgeval wat op enige oomblik kan gebeur.

Die vraag oor suurstof/koolstofdioksied: Waarom die digtheid van mense beïnvloed hoe jy voel.

DIE SENTURION – Die hoofpyn is nie altyd vanweë stowwe. Soms is dit die lug.

Normale lug bevat ongeveer 0.04% koolstofdioksied (400 dele per miljoen). In 'n goed geventileerde ruimte bly die CO_2-vlak naby hierdie waarde, ongeag die grootte van die menigheidsgolwe. In 'n swak geventileerde binnenshuise ruimte—veral kelders, kamers met lae plafonne, of enige plek waar lugbeweging nie voldoende vir die menigte ontwerp is nie—bou CO_2 op namate die menigte uitasem.

Koolstofdioksiedvlak.	Waar dit tydens geleenthede voorkom.	Wat gebeur met die liggaam?
400–800 ppm (normaal buite / in 'n goed geventileerde ruimte).	Buiterafskouplekke. Binnenshuise venues met voldoende lugbesoekbaarheid. Naas by ingange en eksterne mure. Naas by die DJ-kas (wat gewoonlik beter geventileer is).	Normaal. Geen effek op kognisie of fisiologie van CO_2 self nie.
800–2000 ppm (beslapte binnenspasië).	Enige binnenshuise plek met 'n volle menigte en matige ventilasie. Die meeste klubs gedurende spitsure in die middel van die dansvloer.	By 1000 ppm: Milde kognitiewe effekte is in beheerde studies gedokumenteer – ietwat stadiger besluitneming. By 1500–2000 ppm: Aanvanklikheid tot hoofpyn, geringe toename in vermoeidheid. Hierdie effekte is subtiel, maar vererger deur dehidrasie, hitte en blootstelling aan stowwe.
2000–5000 ppm (slegte ventilasie, digte menigheidsgroep)	Kelderlokale wat vol is. Kamers met swak ventilasie. Die middelpunt van 'n baie digte menigheidsgroep by 'n binnenshuise geleentheid. Enige venue waar jy kondensasie aan die mure of plafon kan sien as gevolg van vog uit die menigte.	Hoofpyn kom vinniger as verwag. Duwens wat lyk of dit buitensporig is. Verminderde oordeel wat anders voel as die gevolge van dwelms. Verhoogte asemhalingstempo. Moegheid kom vroeër as wat die fisiese inspanning regverdig. Hierdie simptome word dikwels aan stowwe toegeskryf – dit kan egter die lug wees.
5000+ ppm (ongesond -	Slemp geventileerde, klein ruimtes, veral kelderkamers wat	Beduidende duiweligheid, asemhalingprobleme,

seldsaam, maar moontlik)	baie vol is. Dit kom nie dikwels voor by professioneel bestuurde geleenthede nie, maar dit word aangeteken by ongesertifiseerde of verkeerd bestuurde gebeurtenisse.	verhoogde hartslag, verminderde beoordelingsvermoë. Dit is 'n probleem met die omgewing wat dringend aandag vereis en waaruit mense moet vertrek. As verskeie persone naby jou gelyktydig hierdie simptome toon: dan is die lug die probleem, nie net die stowwe nie.

Hoe om beter lugkwaliteit in enige ruimte te verbeter.

* **Maak die vensters oop.**
* **Gebruik 'n lugskoner.**
* **Voeg plante by.**
* **Verminder besoedeling.**
* **Verseker goeie ventilasie.**

Jy kan die ventilasie van die plek nie verander nie. Jy kan jouself posisieer waar die lugreë al beter is:

- Naby die DJ-kas — venue's moet verseker dat die DJ beskerm word teen hitte en CO_2 oor lang tydperke. Die ventilasie naby die DJ-posisie is byna altyd beter as in die middel van die dansvloer.
- Naby eksterne mure — koolstofdioksied (CO_2) is digter na die middel van 'n kamer en versprei na die mure waar lug binnekom. Die rand van die dansvloer naby 'n eksterne muur het meetbaar beter lugkwaliteit as die middelpunt.
- By ingange wat na ander ruimtes lei — elke verbinde ruimte bied 'n luguitruilpad. Die gebied tussen die kamers het beter lugkwaliteit as die binnekant van enige van die kamers.
- Hoë posisies — CO_2 is effens swaarder as lug, maar in 'n bewegende groep mense is hierdie effek minimaal. Die verhoogde platform- of balkonarea het egter gewoonlik beter ventilasie volgens ontwerp.
- In die nabyheid van enige sigbare lugbehandelaar, ventilasieskakel of waaier — voel vir lugbeweging. Lugbeweging beteken 'n beter uitruil van CO_2. Die temperatuurverskil naby 'n werkende lugbehandelaar is selfs in 'n warm ruimte waarneembaar.
- Buitenspense: buitelugrookarea, buitelugterras, buitelugverhoog. Buitelug-CO_2 is altyd omgewingslug. As hoofpyn, duiweligheid of onverklaarbare vermoeidheid voorkom binne: gaan vir tien minute buite voordat jy alles aan die stowwe toeskryf.

Die samestellende effek: CO_2 + MDMA + hitte + dehidrasie + swak voeding veroorsaak 'n kombinasie van fisiologiese probleme. Om te identifiseer watter komponent dominant is - en dit aan te spreek - vereis dat jy weet of CO_2 betrokke is. Die persoon wat tien minute buite gaan en dramaties beter voel, het besef dat lugkwaliteit 'n belangrike faktor was, nie net die stowwe nie.

Die Hidratasiemap.

DIE SENTURION – Beplan die roete wanneer jy dit nie nodig het nie. Loop dit wanneer jy dit wel benodig.

Die hidrasiemap is prakties en spesifiek. Tydens die rondloop van die plek, identifiseer en loop fisies na elke een van die volgende plekke, sodat jy die roete ken met jou liggaam, nie net in jou kop:

Stasie	Wat om op te let tydens die wandeling: * Let op jou omgewing. * Wees bewus van potensiële gevare, soos verkeer, wild en ongelandskap. * Dra geskikte klering en skoene. * Neem genoeg water en kos mee. * Vertel iemand waarheen jy gaan en wanneer jy terug verwag. * Moenie afwyk van die voorgeseë pad nie. * Bly op veilige paaie en voetstappe. * Kyk na bo, om te sien of daar enige gevare in die bome is. * Luister na geluide wat jou kan waarsku vir gevaar. * Wees voorbereid om terug te gaan as dit nodig is. * Geniet die wandeling!	Die tydsbestraategyd.
Gratis water / waterpunt.	Ligging. Of daar 'n wagreeks by aankoms is (vroeg = kort; spitsure = lank). Of daar verskeie krane of een kraan is. Of die water koud is. Of jy jou eie beker of houer moet bring.	Hidrate proaktief – voordat dors opkom. Dors kom dikwels laat tydens 'n luier, warmer geleentheid. Die doel is 500ml elke uur gedurende aktiewe dans, met elektroliete. Wag nie vir 'n droë mond wat die besoek aan water veroorsaak nie.
Die naaste bar aan jou dansvloerposisie.	Watter bar het die kortste afstand vanaf jou voorkeurplek? Watter bar bied die mees betroubare alkohovrye opsies? Watter bar het die minste wagtyd op watter tydstip (dit is	Die "hidrasie-maatjie"-stelsel: een persoon hou pos op die dansvloer, en een gaan na die bar. Spreek dit voor piektyd by die wagry. Die persoon wat die dansvloer verlaat wanneer die

	selde dat hulle gelyke wagtye het).	hoogtepunt van die set bereik word, om vir water in die ry te staan, sal die hoogtepunt misloop. Beplan die hidrasie-ronne tydens oorgange tussen liedjies of wanneer die energie van die set afneem.
Badkamer (plas).	Beide toilette, indien daar twee is. Die reistyd vanaf die dansvloer (tel letterlik die stappe). Die wagtyd by die geskatte piek van die aand (gewoonlik tussen 1 en 3 vm.).	Die tydsdruk is 'n werklikheid met MDMA, diuretiese middels of hoë waterinname. Om te weet dat die badkamer 45 sekondes weg is as jy die trappe opgaan, in vergelyking met 3 minute om deur die menigte aan die ander kant te gaan, laat 'n rasionele besluit toe, eerder as 'n desperate haastwerk.
Rus- en sitarea.	Die ontspanningsarea, indien daar een is. Die rookarea met sitplekke. Enige banke of platforms. Die afstand en roete vanaf die hoofdansvloer.	Die liggaam benodig proaktiewe rus. Vanuit Afdeling 6 van die dansgids: by hoë-intensiteitbeweging doen die liggaam werklik werk. Beplan 'n 10 minute se rustyd elke 90 minute van dans. Weet waarheen jy gaan voordat jy daarheen moet gaan.

Die "Stap-telling" metode.

Tydens die oriëntasie-rondgang, tel fisies die stappe vanaf jou beplande dansvloerposisie na elke stasie. Nie omdat jy die presiese getal sal onthou nie — maar omdat die fisiese handeling van die roete aflê dit in spiergeheue kodeer. Wanneer jy water by uur drie nodig het, in 'n veranderde toestand, in 'n donker, drukke venue, sal jou voete die roete onthou, selfs wanneer jou bewuste navigasie minder betroubaar is.

- Water: ___ stappe van my plek af. Rigting: ___
- Badkamer (d naby): ___ stappe. Rigting: ___
- Badkamer (alternatief): ___ stappe. Rigting: ___
- Rusarea: ___ stappe. Rigting: ___
- Mediese stasie: ___ stappe. Rigting: ___
- Verlaat die naaste dansvloer: ___ stappe. Rigting: ___

Dit is nie oormatig nie. Dit is dieselfde voorbereiding wat noodienste, gebeurtenispersoneel en ervare feesgangers normaalweg doen. Die vyf minute wat

aan die oriëntasie-staptoer bestee word, is die mees doeltreffende ingryping om skade te verminder wat op enige geleentheid beskikbaar is.

Die Situasie: Proaktiewe Rus versus Reaktiewe Ineenstorting.

DIE SENTURION – Die liggaam wat rus voordat dit moet, is die liggaam wat dans tot in die oggend.

Afdeling 6 van die Bewegingsgids het die kaloriese en fisiologiese vereistes vir volgehoue dans uiteengesit. Wanneer iemand intensief besig is - met spring, twee-stap en stamp - werk die liggaam op 'n matige tot hoë intensiteit. Die fout wat meeste mense maak, is om op hierdie intensiteit aan te hou totdat die liggaam dwing om te stop, in plaas daarvan om te kies om voor daardie punt te rus.

Reaktiewe rus (wat die meeste mense doen).	Proaktiewe rus (wat die liggaam verkies).
Dans totdat die bene seer word. Negeer die bene. Dans meer. Die bene word al hoe dringender. Uiteindelik dwing die liggaam die saak af—die persoon moet onmiddellik gaan sit, voel duiselig, het elektroliete wat uitgeput is tot op 'n punt waar krampe ontstaan, of kan eenvoudig nie voortgaan nie. Die sit wat volg, is herstel van nood in plaas van instandhouding van kapasiteit.	Beplan 'n 10 minute rusperiode elke 60–90 minute aktiewe dans. Verlaat die dansvloer voordat jou liggaam dit versoek. Sit. Drink elektroliete. Eet die banaan uit jou sak. Keer terug na die vloer voor die musiek weer opwindend word. Die rustyd is 'n hulpmiddel, nie 'n nederlaag nie.

Die ontspanningsarea: By plekke wat dit het: die ontspanningsarea is nie waarheen jy gaan wanneer die aand verby is nie. Dit is waarheen jy vir 10 minute gaan voordat jy teruggaan na die hoofvloer. Baie plekke ontwerp die ontspanningsarea doelbewus met 'n laer volume en laer temperatuur. Die fisiologiese herstel per minuut is vinniger in die ontspanningsarea as aan die rand van die dansvloer.

Die buitearea: Die rookarea of die buiteterras is die mees effektiewe herstelomgewing wat by baie klubs beskikbaar is. Laer CO_2-konsentrasie as enige binnenshuisse ruimte. Laer temperatuur. Laer volume. Tien minute buite om drie uur kan dikwels die verskil maak tussen om tot 8:00 te hou en om om 3:00 weg te gaan.

Die res van die tyd: Die webwerf vereis nie dat gesprekke stop nie, verbindings onderbreek word of ervarings verminder. Sommige van die mees onvergeetlike gesprekke by festivals vind plaas wanneer mense rus. Die persoon wat vier ure lank gedans het, het dinge om te sê. Die rustarea is waar dit gesê word.

Die Conga-lyn: Die groot egalisator.

DIE SENTURIE – Die een dans waarin niemand opgemerk word omdat almal dit saam doen.

Alles in hierdie gids tot dusver het individuele dansvaardighede en individuele selfvertroue op die vloer aangespreek. Die conga-lyn is die uitsondering vir alles. Dit vereis geen individuele vaardigheid nie. Dit is eksplisiet inklusief weens sy struktuur. Dit oorbrug alle sosiale grense op die dansvloer deur sy aard. En dit is opregte vreugde wat onderskeidend is van elke ander danservaring.

Die conga-lyn is nie 'n terugblik op verlede tendense nie. Dit is die dansvloer se mees effektiewe sosiale tegnologie vir een spesifieke en belangrike doel: om mense wat nog nie dans nie, by die dans te betrek.

Die beginsels – eenvoudig, per definisie.

Die stap patroon.

1. Vooruit: maak een stap met die regtervoet.
2. Vooruit: maak een stap met die linkerfoot.
3. Trap: die regtervoet trap liggies na buite (nie hoog nie - 'n sagte, laterale beweging ongeveer op kniehoogte).
4. Stap met die linker voet voor.
5. Stap met die regtervoet voor.
6. Die linkerfoot trap liggies na buite.
7. Stap, stap, trap – stap, stap, trap. In 4/4 musiek: Stap op 1, stap op 2, trap op 3, stap op 4, stap op 1, trap op 2.

Die hande: Plasing op die heupe of onderlyf van die persoon voor jou - nie op die skouers (onstabiel) en nie om die nek (ongemaklik). Die hande rus liggies aan die syde van die onderlyf. Geen vasgreep nodig nie. Die verbinding is teenwoordigheid, nie 'n greep nie.

Die voorste persoon van die conga-lyn bepaal die rigting. Die res van die lyn volg. Die rigting kan op enige oomblik verander – die voorste persoon gee seine oor die rigting met sy liggaam. Almal anders volg. Geen sinkronisasie is nodig, behalwe om die voete te volg.

Bykomstig: Die conga-lyn kan op enige punt langs die lyn bygevoeg word. Beweeg na die kant van die lyne, stap agter die laaste persoon in en voeg jou hande by. Jy is by. Die lyne stop nie, vertraag nie of erken nie die toevoeging nie—dit word eenvoudig langer.

Die sosiale funksie: Wat die conga eintlik doen.

Probleem op die dansvloer.	Hoe die conga dit oplos.	Waarom dit saak maak in die konteks van 'n fees:
Die persoon wat langs die kant staan en nie dans nie – die persoon wat deel wil vorm van die ervaring, maar nie weet hoe om op die dansvloer te kom nie.	Die conga-lyn kan deur die syareas beweeg, die persoon met die telefoon ophaal en hulle by die dans betrek sonder dat enige besluit van hul kant af vereis word. Die uitnodiging is fisies – dit kom van die persoon voor hulle in die lyn – en die verpligting wat vereis word, is minimaal.	Insluiting sonder eis. Die conga vra niks meer as "sit jou hande hier en stap vooruit." Dit is die laagste moontlike drempel vir deelname op die dansvloer.
Die mededingende spanning van individuele prestasies – die gevoel om geobserveer en geëvalueer te word soos 'n solodanser.	Die conga-lyn vernietig individuele prestasies heeltemal. Jy is deel van 'n ketting, nie 'n uitvoerende kunstenaar nie. Niemand evalueer jou cha-cha of jou tango-houding nie. Die enigste sigbare ding is die lyn self.	Vir mense met sosiale angs op die dansvloer – die groep wat dikwels hul foon gebruik as 'n skild – is die conga die "sonder dwelms"-weergawe van die ontremming wat MDMA bied: sosiale deelname sonder die selfbewustelikheid van individuele optredes.
Die ruimtelike probleem – mense wat met ander wil verbind oor die dansvloer, maar het nie 'n rede om na hulle toe te gaan nie.	Die conga-lyn beweeg. Dit is die enigste standaarddansbeweging wat ingeboude beweging het. Die conga-lyn wat naby die DJ-kas begin, sal elke hoek van die venue verby as die persoon voor dit dit doen.	Dit is die congalyn se mees onderskatte funksie. Dit oorbrugg sosiale groepe, beweeg oor die hele dansvloer, en sluit mense in wat in heeltemal verskillende areas was, en skep 'n gedeelde oomblik wat die afsonderlike groepe nie sou kon hê sonder dit nie.

Wanneer "conga-lyne" ontstaan - en wanneer om een te begin.

Natuurlike oomblikke: Conga-lyne ontstaan dikwels gedurende:

*** Die laatnagte-piek wanneer die energie van die menigte hoog is en sosiale grense op hul losste punt is;**
*** Die oorgang tussen DJ's wanneer die energie kortstondig verander en mense minder gefokus is op individuele ervarings;**

*** Buitensporregewone daaglikse feesmomente wanneer die weer, die menigte en die musiek in 'n gemeenskaplike vreugde saamwerk.**

Hoe begin jy een? Iemand moet eerste wees. Gryp die hand of raak die middel van die persoon wat langs jou staan. Begin met die stappe. Raak agtertoe aan die persoon agter jou. Drie mense is 'n conga-lyn. Dit sal groei.

Die ideale tempo (BPM): Conga-rytmiese patrone werk die beste by 100–130 BPM – dit is die tempo van housemusiek en Afrobeats waar die "stap-stap-kick" patroon natuurlik op die slae val wat deur die basdrum en snare markeer word. By 150 BPM, soos by harde techno, voel die "stap-stap-kick" te vinnig. By 80 BPM is dit te stadig om momentum op te bou.

Die roete: Die beste congarouteë gaan rondom die dansvloer, loop deur die sosiale areas aan die kante en keer terug. Die kring kry die meeste mense op. Die lineêre roete (reguit deur die venue en terug) is meer fisies, maar bereik minder mense.

Putting It Together: Deel 0 tot Deel 8.

DIE SENTURION – Die oriëntasie van die venue is die eerste stap. Die dans is alles daarna.

Die volled Move Guide word nou so uitgevoer: kom aan, loop die kamer rond, maak 'n kaart van die vyf punte, let op die digtheid van die menigtedade, identifiseer die lugsones, tel die stappe na water en badkamer, noteer die rusarea. Dan: vind die ritme, pas die basis toe, stem ooreen met die BPM, leen van tango en cha-cha wanneer die musiek dit vereis, stamp wanneer die musiek dit eis, wyk terug wanneer minder meer is, sit die foon neer, voorspoed elke beweging, rus voordat die liggaam dit eise, keer verfris na die vloer terug.

En wanneer die oomblik kom—laat genoeg dat die sosiale grense afgebreek het, wanneer die energie van die menigteduidelik 'n spesifieke kwaliteit van kollektiewe vreugde bereik wat goeie feesmomente kenmerk—begin dan met die conga-lyn. Of sluit by een aan wat reeds besig is. Die lyn sal gaan waar dit gaan. Dit sal almal opneem wat dit verbygaan.

DIE SEKSIE 0-LYS — VOLTOOI VOOR DIE MUSIEK JOU AANDAG AFLEI.

- ☐ Nooduitgange gevind - ten minste twee.
- ☐ Mediese/eerste hulpstasie gevind.
- ☐ Gratis waterbron bevestig - roete afgestap.
- ☐ Badkamerligging bevestig - primêr en alternatief.
- ☐ Rustarea / ontspanningsruimte geïdentifiseer.
- ☐ Lughaarkwaliteitsonas aangewys – waar die ventilasie die beste is.
- ☐ Bevolkingsdigtheid – waar dit nou is en waar dit sal wees.
- ☐ Stappe wat getel word, word in die liggaam onthou – water, badkamer, uitgang.
- ☐ Hydratasie in die sak – elektroliete, 'n banaan, Brasiliese neute.
- ☐ Proaktiewe rus tydens die werksdag beplan - elke 60-90 minute.
- ☐ **Conga-lyn: opsioneel, maar beskikbaar wanneer die geleentheid dit toelaat.**

— — —

*Deel 0 van die Gids vir die *Recovery Kernel* | Voeg voor aan die hoofdansgidsdokument.*
Loop die kamer af. Ken die lug. Ken die water. Ken die uitgang. Dans dan.

Deel 1 - Die Fundasie: Drie Dinge wat Elke Lichaam Kan Doen.

DIE SENTURION – Voordat enige beweging kom, is daar 'n beginsel. Die beginsel is gewigsoorskakeling.

Elke vorm van dans – van die Wienses wals tot Afrobeats en Berlyn-tegnologie – berus op dieselfde fisiese beginsel: 'n doelgerigte oordrag van gewig van een voet na die ander. Nie gesukkel nie. Nie swaai nie. Nie om jou hakke afwisselend te lig nie. 'n Voltooiing van gewigsverskuiwing. Dit is wat beweging doelbewus laat lyk. Dit is die enigste en belangrikste ding in hierdie gids.

1.1 — Gewigverskuiwing: Die fundamentele beginsel.

Wat dit sonder dit lyk.	Wat dit laat lyk.	**Hoe doen ek dit nou?**
Beide voete plat op die grond. Die liggaam beweeg op en af sonder om van links na reg of vooruit en agtertoe te beweeg. Die beweging is vertikaal, maar die persoon gaan nêrens heen en raak niks aan nie. Dit word "nervese bobbing" genoem – dit is die standaardbeweging wanneer die liggaam nie weet wat anders om te doen nie.	Op elke hakverskuiwing verskuif die gewig na een voet of die ander. Die liggaam het op enige gegewe oomblik 'n konstante rigting van helling. Die beweging het 'n middelpunt van swaartekrag wat beweeg. Die persoon lyk asof hulle dans omdat hulle bewuste keuses maak oor hoe hul liggame in die ruimte beweeg.	Staan met jou voete op skouerwydte. Plaas al jou gewig op jou regtervoet. Almal daarvan – jou linkervoet kan skaars die vloer raak. Verskuif nou alles na links. Stadig. Voel die verskuiwing. Doen dit nou in ritme. Dis dit. Dit is die grondslag van alles anders in hierdie gids.

1.2 — Die ritme vind: Vir mense wat dink hulle kan dit nie.

Die meeste mense wat sê hulle kan die ritme nie vind nie, vind eintlik 'n ander laag van die musiek as die hoofritme. Elektroniese musiek het verskeie gelyktydige ritmiese lae. Hier is die vinnigste manier om die een te vind wat jy nodig het:

- Luister na die kickdrum – die laagste en fisiesigste klank in elektroniese musiek. Dit kom tipies op slae 1, 2, 3 en 4 in house- en techno-musiek (die "vier-op-die-vloer"-patroon). Dit is die luidste en mees fisiese element. Voel dit in jou bors, nie net in jou ore nie.
- As jy die basdrum nie kan hoor nie omdat die venue te luid is: kyk na die DJ se kop. Die meeste DJ's knik op die eerste tel. Volg dit.
- As jy dit steeds nie kan vind nie: kyk na een persoon wat gemak lyk en kopieer hul voetbewegings vir 30 sekondes. Jou senuweerstelsel sal die ritme deur nabootsing opneem voordat jou bewuste verstand dit doen.
- Die ritme wat jy kies, hoef nie dieselfde te wees as dié wat almal anders gebruik nie. 'n Halftempo is aanvaarbaar. 'n Dubbeltempo is aanvaarbaar. Die reël is: hou vas aan die een wat jy gekies het.

1.3 — Die drie universele stappe

Drie bewegings wat op enige dansvloer werk, in enige genre, en vir alle vaardigheidsvlakke. Al drie is gebaseer op gewigsverskuiwing. Al drie kan oneindig aangepas word.

Verplaas.	Hoe doen ek dit?	Wat om met jou hande te doen.
Die sprong.	Staan met voete op skouerwydte. Buig die knieë effens – nie in 'n hurkposisie nie, maar net so dat hulle nie gestrek is nie. Laat die knieë by elke beat effens meer buig, en bring dit dan weer terug. Die beweging is amper onsigbaar van buite af, maar dit verbind jou met die musiek. Voeg 'n gewigsverskuiwing links-regs elke twee slae by om dit sigbaar te maak. Dit is nie spring nie. Dit is gewigshandtering.	Houd jou arms los langs jou lyf, effens weg van jou liggaam – nie gedruk teen dit nie. Laat hulle natuurlik met die beweging van jou liggaam meebeweeg. As jy nie weet wat om daarmee te doen nie: een hand kan op jou middellyf rus, en die ander kan natuurlik uitgestrek wees. Vermy dit om beide arms oor jou bors te vou – dit is 'n fisiese teken van oninteresse, en jou liggaam sal dit bespeur.
Die twee stappe.	Stap met jou regtervoet na regs op tel 1. Bring jou linkervoet om dit te ontmoet op tel 2. Stap met jou linkervoet na links op tel 3. Bring jou regtervoet om dit te ontmoet op tel 4. Dit is letterlik twee stappe wat herhaal word. Voeg 'n sagte heupbeweging in die rigting van die voet by waarheen jy stap. Jy kan vorentoe, agteruit of in 'n klein sirkel beweeg met hierdie stap. Jy sal nooit iets anders hoef te doen as jy dit goed doen nie.	Die twee stappe skep 'n natuurlike beweging van die arms – die teenoorgestelde arm beweeg vorentoe wanneer die voet beweeg. Laat dit so wees. As jy wil hê dat die arms meer moet beweeg: strek effens in die rigting waarin jy beweeg op elke stap, en bring dit terug as jy oorskakel. Of laat een arm liggies na bo gaan op tellings 1 en 3, en af op 2 en 4. Die arms moet so voel asof hulle vryelik beweeg, nie net gestuur word nie.
The Lean.	Die mees effektief by 'n tempo van 130–150 BPM vir minimale techno. Voete op skouerwydte, gewig gebalanseer. Vanaf die heup – nie die middel— buig vooroordeel ongeveer 10 grade. Jou gewig is nou op die punte van jou voete. Jou kop knik natuurlik met die ritme. Jou arms is waar dit vir jou gerieflik is. Hierdie buiging kommunikeer 'n gevoel van teenwoordigheid en	Kruis voor die bors (aanvaarbaar in hierdie spesifieke beweging omdat die vooroorbuiging aandui dat jy betrokken is, en nie afgeskerm voel nie). Een hand op die kin. Los aan die syde. Of een arm gestrek na een kant op heupvlak. In hierdie beweging, wat die arms doen, maak minder saak as die kwaliteit van die buiging. Die buiging is die

	verlies in die musiek sonder dat enige voetwerk nodig is. Dit is eintlik wat die meeste gereelde besoekers van Berlynse techno-klubs doen.	hoofbeweging.

Deel 2 — Geleende bewegings: Wat formele dans tradisies eintlik vir ons leer.

DIE SENTURION – Die tango leer jou oor intensie. Die cha-cha leer jou oor sinsopering. Die stomp leer jou oor gronding.

Jy het nie tango-lesse nodig om te gebruik wat tango weet. Jy het nie 'n agtergrond in ballroom danse nodig nie. Wat die formele tradisies bied, is 'n ontwikkelde woordeskat vir fisiese kommunikasie - en die mees nuttige elemente van daardie woordeskat kan in ongeveer vyf minute na 'n klubdansvloer oorgedra word.

2.1 — Vanuit die tango: Die raamwerk, die bedoeling, die toegewyde stap.

OP DIE DANSLOKAL - Die waardevolste ding wat tango vir klubdans leer, is nie 'n spesifieke stap nie. Dit is die kwaliteit van die beweging.

Argentynse tango berus op een beginsel bo alles: elke stap is 'n vasberadenheid. Daar is geen halfhartige stappe in tango nie. Wanneer die voet beweeg, kom dit met volle intensie aan. Die liggaam weet waarheen dit gaan voordat dit daar aankom. Die stap verwoord 'n keuse.

Dit is presies wat die verskil maak tussen dansers wat bevoeg lyk en dansers wat verward lyk op enige dansvloer. Nie die kompleksiteit van die bewegings nie. Maar die bedoeling agter hulle.

Die tango-beginsel.	Wat dit op 'n klubdansvloer lyk.	Hoe kan ek dit nou gebruik?
In tango is die "raam" die posisie – bors opgestoot, gewig voorop op die tone, ligte vooroorkeëling vanaf die heup, en 'n verbinding wat deur die boonste liggaam behou word tussen dansepartners.	Op 'n dansvloer in 'n klub: die houding word persoonlik en elegant. Borstkas opgetrek (nie militêr nie – ontspanne en regop). Gewig voorop op die punte van die voete. Lig sagte buiging vorentoe. Jy is betrokke by die musiek, eerder asof jy daarvan wegkruip. Dit is die verskil tussen iemand wat lyk of hulle behoort te wees in die klub, en iemand wat lyk of hulle nie behoort te wees nie.	Hef jou borsbeen op. Nie jou kin nie - jou borsbeen. Trek jou skouerblare sagkens saam en na onder. Voel hoe jou gewig vorentoe skuif na die punte van jou voete. Jy het nou die tango-houding aangeneem. Voeg nou die "bounce" by. Let op die verskil.
DIE VOLTOOIDE STAP: Elke tango-stap word volledig uitgevoer – geen hang, geen	In die konteks van dans: wanneer jy na links stap, stap heeltemal na links.	Probeer die twee stappe uit Afdeling 1, maar hierdie keer: gaan ten volle deur

half-aankoms. Die voet gaan, dit kom aan, en dit beteken dit.	Wanneer jy na regs stap, kom tot stilstand. Voorlopige gewigverskuiwings lyk onseker. Voltooi gewigverskuiwings lyk soos dans. Die fisiese verskil tussen 'n senuitsiger persoon en 'n selfverzekerde danser is dikwels net die volledigheid van die gewigsverskuiwing.	elke stap. Laat jou regtervoet volledig op die grond kom voordat jy jou linkervoet beweeg. Laat die gewig heeltemal land. Let daarop hoe anders dit lyk en voel selfs in 'n spieël.
DIE TANGO-PAUSE: Tango gebruik stilstand as 'n aktiewe musikale element. Om op die regte oomblik vas te sit, is net so belangrik soos om te beweeg.	Die pouse op die dansvloer: om 'n oomblik van stilte te vind tydens 'n breek of tussen frases en dit vas te hou—heeltemal stil, in die raam, en luister—is een van die kommunikatief kragtigste dinge wat jy op 'n dansvloer kan doen. Dit sê: "Ek weet waar die musiek gaan en ek wag vir dit." Almal rondom jou registreer dit sonder dat hulle weet hoekom.	Die volgende keer wat die musiek tot 'n minimale gedeelte afneem: probeer om heeltemal te stop. Posisioneer jouself. Wag vir die eerste "kick". Beweeg dan op daardie ritme. Dit sal fantasties voel en doelgerig lyk.

2.2 — Van Cha-Cha: Die sinkopasie en die heup.

OP DIE DANSONVLOER – Die cha-cha leer jou wat om te doen met die "en" – die ritme tussen die treë.

Die cha-cha tel – een, twee, cha-cha-cha – is sinsikopering: beweging wat op die "en"-tellings tussen die hoofslae val. Om te leer hoe om die "en"-tellings te voel, open dit die hele ruimte tussen die note in die musiek wat die meeste mense ignoreer.

Die Cha-Cha voetpatroon (vereenvoudig vir gebruik in klubs).

1. Staan met voete saam. Gewig op die linker voet.
2. Stap met jou regtervoet effens na regs op treffer 1. Verskuif gewig na die regtervoet.
3. Bring die linker voet na die middel op tel 2.
4. Die cha-cha-cha: stap regs op die "en" voor maat 3, sentreer op maat 3, en stap weer regs op die "en" voor maat 4. Drie vinnige gewigsverskuiwings binne die tydsduur van twee maate.
5. Stap die linkerfootjie effens na links op tel 5. Herhaal, spieëlbeeld.

Die heup: In die cha-cha is die beweging van die heup outomaties as die gewigverskuiwing korrek is. Wanneer al jou gewig op een voet is, styg daardie heup natuurlik effens. Laat dit gebeur. Moenie die beweging van die heup dwing nie — laat die gewigverskuiwing dit veroorsaak. 'n Gedwonge heupbeweging lyk meganies. 'n Heupbeweging wat deur die gewigverskuiwing veroorsaak word, lyk natuurlik.

Die klubaansoek: Jy hoef nie die hele patroon uit te voer nie. Wat die cha-cha jou leer is:
(1) die heupbewegings wanneer die gewig beweeg — laat dit,
(2) die "en"-tik is beskikbaar vir jou — nie elke beweging moet op die hoofritme wees nie, en
(3) klein, ritmiese akkurate bewegings kommunikeer meer as groot, onpresiese een.

2.3 — Die "Stomp": Geaard en perkussief.

OP DIE VLOER — Die "stomp" is ontleen van Afrikaanse en Afrobeat-tradisies. Dit verbind die liggaam met die vloer in plaas daarvan om weg van dit af te bounce.

Die "stomp" is besonders nuttig by hoër BPM's (130+ in harde tegnomuziek, gqom, klubmusiek), waar die basdrum kragtig is en 'n ewewigtige fisiese respons benodig.

Die basiese "stomp".	Die stomp-variasie.	Wat dit by die instrumente voeg.
Gewig volledig op die linkerfoot. Die regterfoot lyf word 2–3 duim opgetel. Op die "kick drum"-tik: laat die regterfoot NEER met volle gewig, en laat dit die vloer raak op dieselfde oomblik as die "kick". Laat die vloer die gewig ontvang — moenie terug opspring nie. Herstel. Wissel voete af.	Voeg die armsweef by: Wanneer die regtervoet stamp, swaai die linkerkarm vorentoe (en omgekeerd) - dit is die natuurlike loopbeweging. Dit verhoed die "stiff-arms" probleem wat die stomp alleen kan veroorsaak. Hou die beweging los en nie dramaties nie. Die voet is die fokus. Die arm volg net.	Die "stomp" veranker jou aan die vloer. Die meeste elektroniese musiek se dansbewegings is opwaarts – spring, gly, lig. Die "stomp" is afwaarts – na die vloer, in die ritme. Dit skep 'n kontras wat as selfvertroue en doelgerigtheid lees. Dit werk ook werklik die kuitspiere, gluteusspiere en heupbuigers op 'n manier wat "spring" alleen nie doen nie.

2.4 — Die Mini-Stomp: Vir wanneer jy nie plek het nie.

Feeskroele kan dikwels baie dig wees. Die volledige "stomp"-beweging vereis ruimte. Die "mini-stomp" behels 10% van die beweging wat by die "stomp" betrokke is.

- Gewig op die linker voet. Die regte hiel lyf effens op (nie die hele voet nie – net die hiel). In die ritme: die hiel sak terug na die vloer met 'n doelgerigte beweging. Die beweging lyk byna onsigbaar van buite, maar van binne is dit ritmies en konsekwent.
- Alternatief: Linkervoet gaan op en neer op tel 1, regtervoet gaan op en neer op tel 3.
- Met 'n "bounce" op die tweede en vierde tellings, en 'n klein "stomp" op die eerste en derde tellings. Dit skep 'n viertelling-liggaamspatroon wat reageer op beide die basdrum en die snare.
- Die mini-stomp is die oplossing vir situasies waar daar geen plek is nie, wanneer iemand baie naby voor jou staan, en vir laatnagte in drukke venues waar groot bewegings nie moontlik is nie.

Afdeling 3 — Die BPM-kaart: Watter beweging pas by watter gevoel?

DIE SENTURION – Die musiek vertel jou wat om te doen. Jy moet net weet hoe om met jou liggaam te luister.

Verskillende musiekgenade het verskillende BPM-reekse en verskillende ritmiese klemlyne. Die liggaam reageer natuurlik anders op 100 BPM as op 145 BPM - die fout is om die bewegingspatroon van 145 BPM op musiek met 100 BPM af te dwing, of omgekeerd. Hierdie diagram pas die beweging by die musiek aan.

Hartslagge wigreeks.	Genre voorbeelde	Primaire bewegingswoordeskat.	Wat om te vermy.	'n Geleende beweging wat pas.
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Die swaai — 'n breë posisie, diep kniebuiging en 'n langsame gewigverskuiwing wat twee slae duur om te voltooi. Isoleer die kop op 'n ander slag as die liggaam. Die beweging is in die heupe, nie die kniee nie. Rol die skouers vorentoe op een slag, agtertoe op die volgende.	Vinnige voetwerk. Die twee-stap as 'n vinnige patroon. Spring. Opvallende Europese klubbewegings – dit pas nie by hierdie tempo en sal lyk soos iemand wat nie die musiek verstaan nie.	Die cha-cha heupbeweging – die heubeweging wat deur gewigsoorskakeling veroorsaak word en wat in die cha-cha gebruik word – pas hier perfek. Verminder die patroon tot half tyd, en die heuisolasie is presies reg vir hierdie BPM-reeks.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, sommige deep house.	Die liggaamsbewegi ng – begin by die kop, rol deur die nek, bors, buik en heupe in volgorde. Voeg 'n stamp by op die sterk perkussie. Spesiaal vir Afrobeats: die beweging is laag na die grond, gewig vorentoe, knieë gebuk. Die liggaam gaan	Die Europese klubdans – te regop en te simmetries vir Afrobeats. Enige beweging wat die poliritme probeer omarm deur elke element te probeer raakslaan. Luister na die dominante ritme en laat die ander elemente op hul	Die "stomp" – veral in Amapiano waar die baskit sterk en laag is. Die "stomp" kom ooreen met die energie van die baskit. Die "mini-stomp" word gebruik wanneer die menigte dig gepak is by Afrobeats-geleenthede.

		NEERWAARTS terwyl die beat kom.	eie plek val.	
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Die twee-stap is op sy mees natuurlik in hierdie reeks. Los gewigsoorskakeling - laat die hele ritme voltooi voordat die stap eindig. Die heupe kan 'n subtiele agtervormpatroon byvoeg terwyl die gewig oorskakel. Die liggaam het tyd om volledig te arriveer. Arme: vlot, nie gestel nie. Die houding van tango - voorwaartse buiging, aktief - pas perfek.	Haastigheid. Deep house is spesifiek nie gehaas nie. Die algemene fout is om te veel bewegings by te voeg omdat dit lyk of daar ruimte is - die ruimte is die punt. Een helder beweging per frase is beter as vier onsekerde.	Tango-raam en tango-pouse – die diep house-onderbreking (die gedeelte waar die tromme verdwyn en slegs agtergrondklanke oorbly) is die perfekte plek vir die tango-pouse. Stop. Posisioneer jouself. Wag vir die basdrum om terug te kom. Beweeg op die basdrum.
126–134 BPM	House, progressive house, klassieke musiek.	Die "vier-op-die-vloer"-beweging – elke beat word vergesel van 'n subtiele buiging in die knieë. Die "twee-stap" voeg rigting by. Die "jack" (Chicago): die knieë kom na binne toe op slae 1 en 3, en beweeg effens uitwaarts op 2 en 4. Dit is die klassieke house-beweging en steeds die mees geskikte reaksie op klassieke housemusiek. Die liggaamsrol is ook geskik – borste na vore	Die "shimmy" van die 80's. Arme wat sirkelbewegings maak. Groot gebare sonder ritmiese verhouding. In housemusiek is die beweging ingebed in die ritme — as die beweging nie op 'n spesifieke beat kom nie, lyk dit versierend en nie musikaal nie.	Cha-cha sinkopering: housemusiek het "en"-slae tussen die basdrum. Die cha-cha drievoudige stap kan plaasvind tussen slae 1-2 en 3-4 - drie gewigsverskuiwings in 'n ruimte van twee slae. Dit is meer gevorderd, maar klink pragtig in housemusiek.

		op 1, bekken na vore op 3.		
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	Die houding moet ontspanne wees. Minimaal is beter. Gewig op die voorvoete. Die kop kan in ritme beweeg – nie aggressief nie, maar net om die musiek te voel. Die "two-step" kan nog gebruik word, maar maak dit kleiner. Die stamp land sterk op die eerste beat van elke vier-beat frase. Arme: een of beide arms kan tydens opboufases (builds) opstyg en weer afkom tydens die daal fases (drops). Die opstyging van die arm moet so voel asof dit deur die musiek getrek word, nie dat jy dit self beheer nie.	Oorwerk die liggaam nie. By hierdie BPM (slaggewig per minuut), doen die musiek die werk. Die beweging moet 'n reaksie op die musiek wees, en nie 'n vertoning daarvan nie. Die persoon wat die meeste beweeg by 140 BPM lyk dikwels die minste verbind met die musiek.	Die Tango-intentie: die toegewyde stap, die bewuste pouse. By 140 Bpm kan die Tango-pouse aan die einde van 'n lang frase – een telling van absolute stilstand – verbasend effektief wees.
145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Die stamp. Beide voete word gebruik — die regtervoet stamp op 1, die linkervoet stamp op 3, en die gewig verskuif volledig elke keer. Die arms kan voor gehou word, of swaai in teenstelling met die voet. Die beweging is	Die sagte ritme van housemusiek. Die langsame, vloeiende ritme van deep house. Enige beweging wat die intensiteit van die musiek verminder. Harde techno stel spesifieke fisiese vereistes – die liggaam	Die volledige "stomp" van Seksie 2.3 – dit is sy plek. Harde tegnomusi k is gemaak vir die "stomp". Die mini-"stomp" word gebruik wanneer die menigte dig is. Die tango-stap met doel — elke "stomp" kom met volle

		aggressief, en dit is gepas — die musiek is aggressief. Die romp kan vorentoe geneig word, meer as by normale techno. Die stamp op 150 BPM is 'n kardio-oefening.	wat aan hierdie voldoen, lyk korrek. Die liggaam wat dit versag, lyk verlore.	intensie.
160–180 BPM	Drum en bas, jungle, footwork.	Die D&B-stap: Dit is besonders die moeite werd om te leer, want die BPM kan verwarrend wees totdat jy die truuk ken. Die basdrum is op 80 BPM (half-tyd), terwyl die breakbeat tussen 160 en 180 is. Beweeg na die basdrum (80 BPM), nie na die hele breakbeat nie. Voetpatroon: Gewigverskuiwings vind plaas elke twee slae van die vinnige telling — dus een stap elke ongeveer 0,75 sekondes. Voeg 'n effense stamp by elke gewigsverskuiwing.	Probeer om op elke klop van die breakbeat te fokus. By 170 BPM is dit fisiologies moontlik, maar dit lyk paniekerig en lees soos iemand wat die verkeerde ritmiese laag volg. Skakel oor na 'n half-tyd gevoel. Vertrou daarop.	Trap die halftime-kick. Dans die "cha-cha" tussen die twee halftime-beats – die breakbeat met meer as 160 BPM het "en"-tellings tussen die halftime-kicks, en die "cha-cha" se driestap pas daar presies in.

Afdeling 4 — Die Telefoon: Wat dit eintlik doen en wat om eerder te doen.

DIE SENTURION – Die telefoon is 'n skild. Weet waarmee dit jou beskerm.

Die foon op die dansvloer vervul 'n spesifieke sosiale funksie: dit verskaf die illusie van doelgerigte betrokkenheid vir die persoon wat nie voel dat hy of sy net daar kan staan en deelneem nie. Die logika is: as ek besig lyk om iets te doen, kan ek nie geoordeel word virdat ek nie die ander ding doen nie (dans). Die foon is nie dokumentasie nie. Die foon is 'n uitweg van 'n sosiale situasie waarby die persoon homself of haarself nie op sy plek voel nie.

Wat die foon blyk te oplos.	Wat dit eintlik doen.
"Ek is besig, daarom is ek nie verplig om met die groep te interaksie nie." Die telefoon skep 'n aktiwiteit wat 'n rede gee vir iemand om nie te dans nie, sonder dat daardie persoon moet erken dat hulle nie weet hoe om te dans nie.	Dit wys presies wat dit probeer verberg: ongemak. Almal wat gemaklik op die dansvloer is en kortstondig hul foon gebruik om iets te kyk, maar dit weer wegstop, word duidelik onderskei van die persoon wat deurlopend sy foon vasgemaak hou. Hierdie deurlopende gebruik van die foon is net so sigbaar as die ding wat dit probeer verberg.
"Ek dokumenteer dit vir later." Daar is 'n ware waarde om 'n oomblik vas te vang. Die wonderlike DJ-set, die hoogtepunt van die aand, die gesig van jou vriend.	Een video is dokumentasie. Twaalf video's is vermyding. Die eerste video vang die oomblik vas. Volgende video's ervaar die oomblik deur 'n skerm, eerder as deur die liggaam. Die regverdiging vir die dokumentasie is geldig vir ongeveer dertig sekondes. Daarna: dit is die beskerming.

4.1 – Wat om te doen in plaas van die telefoon.

Berg dit heeltemal weg: Nie in jou hand of in jou sak nie. In jou sak of tas, met die skerm af en op stil. 'n Foon wat bereik kan word, het nie dieselfde psigologiese impak as 'n foon wat doelbewus weggesit is.

Die posisie metarms wat gebruik word wanneer die hande besig is: As die hande 'n plek nodig het, kan een hand op die teenoorgestelde elmboog geplaas word, en die ander arm kan natuurlik op middelhoogte uitgestrek wees. Of beide arms kan losweg gekruis word (nie defensief nie - losweg). Dit is dieselfde posisie as in Afdeling 1.3, maar met 'n handposisie wat aandagwekkend lyk, en nie defensief nie.

Die drank as rekwisiet (nie-alkoholiese weergawe): 'n Drink in een hand gee die hand iets om aan, skep 'n natuurlike balans vir die liggaam se bewegings, en is universeel verstaanbaar op 'n dansvloer as "ek is hier en

ek voel gemaklik hier." Water werk. Koolwaterige drankies werk. Die drank hoef nie alkohol te bevat om hierdie sosiale funksie te vervul nie.

Die beste alternatief vir die selfoon is direkte oogkontak en fisiese interaksie met die persoon wat by jou is. Om saam te beweeg sonder formele paardans – om energie te deel, bewegings te spiegel en op mekaar te reageer – is beide meer betrokend as 'n selfoon en wys dat jy weet wat jy doen.

Afdeling 5 — Wat eintlik verkeerd lyk (en wat jy net dink verkeerd is).

DIE SENTURION - Die standaard vir "verkeerd lyk" is hoër as wat jy dink, en dit is op maniere spesifiek waarby jy nie altyd sal sou kon.

5.1 — Dinge wat eintlik verkeerd lyk.

Die beweging.	Waarom dit verkeerd lyk.	Die oplossing.
Die voël (soos 'n vlinder) in 'n windmeul – arms uitgestrek horisontaal, wat op en af beweeg op skouershoogte in 'n patroon wat nie verband hou met die musiek nie.	Die armbewegings het geen ritmiese verband met wat gehoor word nie. Die arms beweeg omdat hulle 'n plek nodig het om te gaan, en nie omdat die musiek dit vereis nie. Dit lyk asof iemand vir hierdie persoon gesê het "beweeg jou arms" sonder om te verduidelik hoekom.	Arme beweeg wanneer die musiek dit vereis – opbouende dele moedig opwaartse beweging van die arms aan, dalende dele moedig loslating aan, en deurbreek-dele moedig stilstand aan. Arme wat reageer op die musiek lyk doelgerig. Arme wat altyd beweeg lyk druks.
Die aanhoudende hoofbeweging — knik baie vinnig, ongeag die BPM.	Vinnige, deurlopende knikke is dikwels 'n teken dat iemand probeer om die ritme te vind, maar dit duidelik nie lukraak nie. Die kop beweeg as 'n vervanging vir die beweging van die liggaam.	Een bewuste knik vir elke frase – nie vir elke maat nie. Die hoofbeweging is 'n punteksie op frasesvlak, nie 'n reaksie op elke maat nie. Laat die liggaam die ritme dra. Laat die kop die frases afpunt.
Die 80's-dans – stap afwisselend sonder gewigverskuiwing, die voete bly naby aan die grond, en die heupe bly stil.	Sonder gewigverskuiwing lyk die beweging meganies, want dit *is* meganies. Die voete beweeg, maar die liggaam reageer nie. Dit is die "mall hair MTV promo"-kwaliteit — dit verwys na 'n spesifieke era van dans wat nie met die musiek ontwikkel het nie.	Wanneer die regtervoet stap, gaan al die gewig daarmee. Die heupe reageer omdat die fisika van die liggaam dit vereis wanneer die gewig volledig oorgeplaas word. Die "shuffle" word 'n twee-stap.
Die gebruik van 'n selfoon om die DJ vir lang tydperke te film, en die selfoon op oogvlak te hou.	Soos bespreek in Afdeling 4. Die addisionele probleem: die telefoon wat op ooghoogte gehou word, blok die persoon se gesig en liggaamstaal van die kamer. Hulle word onsigbaar agter 'n skerm in die middel van 'n ruimte wat ontwerp is vir interaksie.	Een foto, geneem vanaf heup- of borshoogte (goeie beeld, minder indringend), en sit die foon onmiddellik terug in die sak.

Die "pas aangekom"-bevriesing – om heeltemal stil te staan in die middel van die dansvloer en sigbaar die ruimte te evalueer voordat enige beweging begin.	Die assesseringsperiode aan die rand van die vloer is natuurlik en nuttig. Die assesseringsperiode in die middel van die vloer lyk soos onsekerheid oor waar een moet wees. Dit lok die "spot hoogte" - die aandag wat jy probeer vermy.	Beweeg na die rand terwyl jy evalueer. Vind die ritme vanaf die rand. Stap op die vloer terwyl jy al beweeg. Die oorgang van die rand na die vloer is die toewyding – kom dansend aan.

5.2 — Dinge wat jy dink verkeerd lyk, maar nie so is nie.

- Om alleen te dans in jou eie ruimte: lyk nie verkeerd nie. Dit lyk doelgerig.
- Oë toe: lyk nie verkeerd nie. Lyk soos hy/sy dalk geabsorbeer is deur die musiek – wat korrek is.
- Kleine, herhalende bewegings: dit lyk nie verkeerd as hulle ritmies verbind is. 'n Persoon wat vir drie ure 'n subtiele twee-stap doen, lyk meer gemaklik as iemand wat vyf verskillende bewegings in dertig sekondes uitvoer.
- Nie al die woorde van die liedjie ken nie: dit is elektroniese musiek. Daar is dikwels geen woorde nie.
- Om anders te beweeg as die mense rondom jou: dit is nie verkeerd nie. Musikale reaksie is individueel. Die persoon wat op die hi-hat reageer terwyl almal anders op die kickdrum fokus, doen nie iets verkeerd nie—hulle het 'n ander vlak gevind.
- Sweet, dit lyk nie verkeerd nie. Dit lyk asof jy gedans het.

5.3 — Die een reël wat alles regmaak.

✦ BEPALING — HANDEL. Die verskil tussen iemand wat lyk of hy kan dans en iemand wat lyk of hy nie kan dans nie, hang amper nooit af van die stappe. Dit gaan daaroor of die stappe wat uitgevoer word, volledig voltooi word.

'n Toegewyde, klein beweging is altyd effektiewer as 'n onbetrokke, groot een. Dit is die "tango"-beginsel in een sin. Die persoon wat 'n twee-stap doen met volle gewigsoorskakeling en doelgerigtheid, dieselfde twee-stap vir die hele aand, op die regte tyd met die musiek – lyk meer bekwam as die persoon wat twaalf verskillende stappe doen met halfgewig en 'n duidelike onsekerheid oor of hulle dit reg doen.

Bespreek die beweging wat jy maak. Voer dit uit. Laat die volgende een daaruit kom. Die huippeling tussen bewegings is waarselfbewustelikheid woon — nie in die bewegings self nie.

Afdeling 6 — Die Oefenplan: Dans is oefening as jy dit reg doen.

DIE SENTURION – Die liggaam by 145 slae per minuut vir drie ure doen iets. Weet wat dit is.

Die fisiese argitektuurraamwerk van die Recovery Kernel identifiseer kragtige, volgehoue oefening as een van die belangrikste nie-farmakologiese intervensies vir BDNF, dopamin en endokannabinoïed (anandamide) produksie. 'n Drie uur lange sessie by 'n techno-geleentheid – indien die liggaam volledig betrokke is en nie deur 'n selfoon afgeskeep word nie – bereik of oorskry die fisiologiese drempel vir betekenisvolle oefening. Die vraag is watter bewegings watter voordele verskaf.

Verplaas.	Spiergroepe wat geaktiveer word: * Quadriceps * Hamstrings * Gluteus Maximus * Gesigspiere (core)	Kardiovaskulêre intensiteit.	Recovery Kernel voordeel.
Die "Bounce" (basiese).	Quadriceps, glute spiere, kuitspiere (eksentriese belasting op die knieë wat buig), heupspiere met gewigsverskuiwing.	Laag — volhoubaar vir 'n onbepaalde tyd. Meer postuur-gerig as kardiovaskulêr.	Endokannabinoïedaktivering deur volgehoue, ritmiese beweging. BDNF begin ongeveer 20 minute na die begin van volgehoue, lae-intensiteit ritmiese beweging.
Die twee stappe (volledige gewigsoordrag).	Glute spiere (primêr – elke gewigsoverdrag aktiveer die glute aan die kant waar jy staan), heupabduktors, kuitspiere, lumbale stabilisators.	Laag tot matig — hang af van die grootte van die gewigsverskuiwing en die tempo.	Heupsstabiliteits oefeninge. Die aanhoudende laterale gewigsoverdracht is direk vergelijkbaar met laterale bande-oefeninge – 'n beseringsvoorkomingsoefening vir die knie en heup. Klopdans as laterale stabiliteitstraining.
Die Stomp (vol).	Kuitspiere (absorpsie van impak), kuitspiere (landingskrag),	Matige tot hoë intensiteit by 140+ Bpm – die "stomp" by 'n harde	By 'n tempo van 150 slae per minuut: die oefening is vergelijkbaar met 'n

	gluteusspiere (gewigsoordrag), voorste tibia-spiere (heffase), liesbuigspiere.	tekkotempo is werklike pliometiese oefening.	step-les in terme van kardiovaskulêre uitset. Die probleem met beenkrampe (Seksie B van die bylage) word gedeeltelik hier aangespreek - die kuitspiere en heupspiere doen werklike werk. Elektroliete is belangrik.
Lichaamsbeweging (van borste tot heupe).	Spinale ekstensors, buikspiere (beheerde aktivering deur die rolbeweging), skuinspiere (rotasie indien bygevoeg), heupspiere.	Laag – maar oefeninge vir ruggelywigheid.	Rugspinebeweging. Mense wat gereeld "body roll" doen in klubomgewings het tendens om meer rugspinebuigsaamheid te hê as dié wat dit nie doen nie. Die "roll" is 'n beheerde beweging van die ruggraat, segment vir segment — soortgelyk aan 'n yoga kat-koe oefening, maar op 128 BPM.
Arms Up (aanhoudende opheffings en vasgehoue posisies tydens oefeninge).	Deltoïdes (voor en lateraal), trapezius (bo-onderkant), rotatorspiere wat die skouer stabiliseer.	Laag – maar fokus op oefeninge wat uittoubaarheid van die skouer verbeter.	Die persoon met die arms wat vir vyf minute omhoog gehou word, doen volgehoue deltaspier-isometiese/uithouvermoë oefening. Dit is nie iets om ligsinsiglik te beskryf nie. Dit verduidelik ook hoekom die periode met die arms wat na 'n lang tydperk van arms wat omhoog gehou word, weer afgesink word, soos verligting voel — die deltoïdes is moeg.
Die volgehoue.	Kern (isometries - die voorwaartse	Lae – maar aanhoudende	Die langdurige vooroorbuiging by

	buiging vereis konstante stabilisasie van die transversus abdominis en die skuinspiere), heupspiere, erektor spinae.	kernbetrokkenheid.	Berghain vir ses ure is 'n deurlopende kernoefening. Die vermoeidheid in die onderrug na lank elektroniese musiekstelle kom gedeeltelik van die aanhoudende isometriese kontraksie van die vooroorbuiging, en nie net van staan.

6.1 — Kalorieverbruik per dansstyl

Dansstyl en venue konteks.	Benaderde kalorieverbranding per uur.	Gelyke oefening.
Telefoongebruik, minimale beweging (die standaard vir baie feesgangers).	80–120 kalorieë/uur — gelykstaande aan staan.	Staan. Nie oefening nie.
Twee stappe met matige gewigverskuiwing, housemusiek.	250–350 kalorieë/uur.	Vinnige stap. Betekenisvolle aktiwiteit.
Volle "bounce" met 'n twee-stap ritme, in die genre van techno, met 'n tempo van 130–145 Bpm.	350–450 kalorieë/uur.	Fietsry op 'n matige tempo. 'n Egte kardiovaskulêre oefensessie.
Volle stomp by hard techno, 145–160 BPM.	450–600 kalorieë/uur.	Aerobiese lesse, hardloop. Hoë-intensiteit, aanhoudende aktiwiteit.
Volle liggaam betrokkeheid — liggaamsbewegings, arms ophef, stamp, aanhoudende beweging.	500–700 kalorieë/uur.	HIIT op 'n matige intensiteit. Dit is hoekom mense by energie-intensiewe geleenthede meer kalorieë verbrand as wat hulle verwag, en dit is ook hoekom elektrolietvervanging nie opsioneel is nie.

Die data oor die verbrande kalorieë verduidelik hoekom beenkrampe voorkom, hoekom elektroliete uitput en hoekom voeding belangrik is gedurende 'n lang dag op 'n fees. Die liggaam wat 500 kalorieë per uur vir vier ure verbrand, doen 2000 kalorieë se werk. Die hotdog van die vrekkerdienste voldoen nie aan daardie behoefte nie. Kyk na die voedingsinligting in die Addendum.

Afdeling 7 — Die kompetitiewe dimensie: Ons is natuurlike mededingers en dit is goed.

DIE SENTURION – Die aantreklike persoon wat jy sien, is nie 'n afleiding nie. Dit is deel van die inligtingomgewing.

Die dansvloer is 'n sosiale arena. Dit was altyd so. Die vroeë Chicago house-klubs en die New York voguing-partye was eksplisiete kompetitiewe prestasieruimtes. Die donkerheid en anonimiteit van Berlynse techno verwyder gedeeltelik die visuele kompetitiewe dimensie – maar dit elimineer dit nie, dit verander net waarom mense mekaar met mekaar vergelyk (diepte van ervaring, musiek kennis, fisiese uithouvermoë).

Om die kompetitiewe sosiale aspek te ignoreer, maak die ervaring minder opreg en moeiliker om te navigeer. Om dit direk erken, maak dit nuttiger.

Die mededingende realiteit.	Hoe dwelms daarmee interaksie kan hê.	Hoe dansvaardighede daarmee interaksie het.
Mense evalueer mekaar op die dansvloer. Hoe jy lyk, hoe jy beweeg, en of dit lyk asof jy weet waar jy is – al hierdie dinge word sosiaal geregistreer. Dit is nie 'n siekte nie. Dit is wat gebeur wanneer mense in 'n sosiale ruimte saam is.	MDMA se oksitosienvrystelling en alkohol se vermindering van aktiwiteit in die kortikale limbieke stelsel verminder beide die waargenome belangrikheid van sosiale evaluasie. Die selfbewustelikheid wat die kompetitiewe aspek aktiveer, word farmakologies verminder. Dit is deels hoekom hulle gebruik word in sosiale dansomgewings.	Dansvaardighede verander die ervaring van die kompetitiewe aspek van iets wat bestuur moet word, na iets waarmee 'n mens kan deelneem. Die persoon wat weet hoe om te beweeg, kompeteer nie angstig nie — hulle dra by tot die visuele en fisiese omgewing van die ruimte. Die kwaliteit van die ruimte verbeter wanneer mense goed bewieg.
Die vervelige probleem: daar is 'n spesifieke soort verveeling wat opdaag tussen hoogtepunte, gedurende 'n oefensessie wat nie heeltemal werk nie, of terwyl jy wag vir die musiek of vir iemand. Hierdie verveeling is sosiaal ongemaklik wanneer ander meer betrokke lyk.	Die stof verminder die emosionele impak van die verveling. Die verveling is steeds daar, maar dit maak minder saak. Dit is 'n legitieme funksie van sosiale stowwe - maar dit is ook die funksie wat dans vervul, sonder enige farmaseutiese koste.	Aktiewe fisiese interaksie met die musiek elimineer verveling heeltemal. Dit is fisiologies onmoontlik om verveeld te raak terwyl jy opreg dans. Die liggaam wat toegewyd is aan die ritme van die musiek, is nie beskikbaar vir verveling nie. Dit is die liggaam se natuurlike reaksie op verveling.

7.1 — Die vraag-en-antwoord-dans: Sosiale dans sonder om dit vreemd te maak.

Die sosiale dimensie van die dansvloer het 'n nie-verbale taal. Om dit te verstaan en by te dra:

- Oogkontak: kort, hartlik, en terug na die musiek. Nie 'n langdurige staar nie, ook nie vermyding nie. Die oomblik van wederkerpiese erkenning tussen mense wat in dieselfde ruimte beweeg—wat dalk net twee tellings duur—is die kleinste voltooide eenheid van sosiale kommunikasie op die dansvloer.
- Spieëlbeeld: Om onbewustelik begin om in sinchronisasie met iemand naby jou te beweeg, is 'n natuurlike menslike gedrag. Wanneer dit met wederkerige bewustheid gebeur, is dit een van die aangenaamste sosiale ervarings wat beskikbaar is in 'n klub. Geen persoon hoef dit formeel voor te stel nie. Dit ontstaan uit nabyheid en musiekgevoeligheid.
- In situasies waar partnerskapdans gepas is, word die uitnodiging byna nooit verbaal gegee nie. 'n Ligte draai van die liggaam na die ander persoon, 'n gewigsverskuiwing wat ruimte aan een kant skep, volgehoue oogkontak tydens 'n gedeelde musikale oomblik – dit is die woordeskat. Die reaksie is óf 'n spieëlbeeld van die oriëntasie of 'n voortgesette oriëntasie weg. Beide is volledige en geldige kommunikasies.
- Die sirkel: Wanneer 'n spasie ontstaan in 'n groep mense en hulle begin 'n sirkel vorm, is die sirkel 'n uitnodiging. Om die sirkel te betree beteken dat jy aanvaar dat almal wat daar is jou sal sien. Dit is nie 'n bedreiging nie — dit is die dansvloerweergawe van om die mikrofoon te gryp. Betree slegs as jy bereid is om jouself ten volle daaraan te wy wat jy doen. Jy hoef nie iets buitengewoon te doen nie. Jy moet iets voltooien.

SEKSIE 8

* **Beskrywing van die Recovery Kernel-program.**
* **Hoe om toegang tot die program te kry.**
* **Wat om te verwag tydens die program.**
* **Die voordele van deelname aan die program.**

SEKSIE 9

* **Inligting oor Naloxone.**
* **Hoe om Naloxone te gebruik.**
* **Waar om Naloxone te vind.**
* **Belangrike waarskuwings rakende Naloxone.**

Die Klassieke Bewegingsbiblioteek.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · En alles anders.

Dance Entropy · Die geriatriese venue · Die intergenerasie-reddingsprogram.

Elke geslag het 'n nuwe manier om dinge te doen uitgevind. Elke metode is steeds beskikbaar.

Die persoon wat al dans voordat jy gebore is, het iets om jou te leer. Hou op om voor hulle op te tree. Leer van hulle.

Afdeling 8 — Die Klassieke Bewegingsbiblioteek

DIE SENTURION - Hierdie metodes het oorleef omdat hulle werk. Ken hulle.

Elke beweging in hierdie versameling is 'n lewende kulturele artefakt. Dit is deur 'n spesifieke gemeenskap uitgevind, in 'n spesifieke musikale konteks, om iets te verwoord wat woorde nie kon nie. Die "Running Man" het ontstaan uit die kompetitiewe gees van die break-dans era. Die "Electric Slide" is 'n afstammeling van Karibiese lyn-dans tradisies. Die "Roger Rabbit" het sy oorsprong in 'n spesifieke oomblik in swart musiekkultuur. Om hierdie bewegings te ken, beteken om hul geskiedenis te ken, selfs wanneer jy dit uitvoer in 'n donker kamer op 128 BPM.

Elke beweging bevat: die staptempo, die BPM-reeks waarbinne dit werk, die genre waaraan dit behoort, en wat dit goed laat lyk versus wat dit verkeerd laat lyk.

8.1 — Vorming en Groepbewegings

Hierdie bewegings vereis ten minste twee mense en werk die beste in groepe. Dit is die "sosiale kleefstof" van enige dansvloer – die bewegings wat 'n gemeenskap skep, eerder as om iets te wys.

Die Electric Slide.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Hierdie liedjie het gedurende die jare tagtiger- en negentigerjare 'n ikoniese dansmusiekstuk geword.

Stap patroon.	Tydsberekening.	Wat maak dit reg?
Fase 1 — REGTS: Gly die regtervoet na regs. Stap die linkervoet om dit te ontmoet. Gly die regtervoet weer na regs. Plaas die linkervoet langs die regtervoet (sonder gewig). Dit is vier tellings, beweeg na regs. Fase 2 — LINKS: Omgekeer. Gly die	Die beste tempo is tussen 90 en 120 BPM. Dit werk goed vir R&B-, pop- en gospelmusiek. Die "Electric Slide" is ontwerp om by baie verskillende liedjies te pas - die ritme is voldoende universeel dat dit aanpas.	Die gly is 'n GLY nie 'n stap nie. Die voet beweeg eintlik oor die vloer – daar moet 'n geringe wrysgeraas wees. As jou voete ophef en stap, doen jy 'n ander dans. Hou die voete naby aan die vloer. Die aanraking aan die einde van elke fase is 'n duidelike oomblik van

linkervoet na links. Stap die regtervoet om dit te ontmoet. Gly die linkervoet weer. Plaas die regtervoet langs die linkervoet. Vier tellings links. Fase 3 — AGTER: Stap die regtervoet agtertoe. Stap die linkervoet agtertoe. Stap die regtervoet weer agtertoe. Raak en tik die linkervoet aan langs die regtervoet. Vier tellings agtertoe. Fase 4 — DRAAI: Stap vorentoe met die linkervoet en maak 'n kwartdraai na links (kyk nou). Dit is hoekom reghoefdansse werk – almal kyk in dieselfde rigting en draai saam tydens die beweging.		stilstand – moenie dit oorslaan nie.

Die reëlformasie: Almal kyk in dieselfde rigting, in rye. Die krag van die Electric Slide is die visuele eenheid – almal beweeg identies, draai terselfdertyd en gaan as 'n groep na die volgende muur. Dit is maklik om by 'n reël aan te sluit: posisioneer jouself aan die einde van 'n ry, kyk na die persoon wat langs jou staan vir een siklus, en stap dan op die volgende draai in. Jy hoef nie jouself aan te kondig nie. Jy sluit eenvoudig by.

Die trein / Hande op skouers.

Die "Train" / "Shoulder Groove" - 'n klubklassieker oor verskeie dekades.

Twee of meer persone, elk met beide hande op die skouers van die persoon voor hulle. Die persoon vooraan lei die rigting. Almal volg. Die "groef" is die gewigsverskuiwing en ritmiese beweging wat gesinkroniseer word deur die ketting – wanneer die persoon voor dit gewig na regs skuif, voel dit terug deur die hande. Die ketting beweeg as een organisme.

- Plaas jou hande op die SKOUERS, nie die nek nie— die posisie van die skouers moet gemaklik en stabiel wees. Kontak met die nek is indringend. Kontak met die heupe is intiem. Die skouers is die sosiaal neutrale sone.
- Die greep is lig—ontspanne, nie vasgehou nie. Die hande volg die skouers se bewegings in plaas daarvan om hulle te rig.
- Die leier lei die trein: vooruit, in sirkels, en kronkelend deur die menigte. Die beste treine volg nie 'n reguitlyn nie — hulle buig, hulle keer om, en besoek

elke hoek van die ruimte. Dit lyk soos 'n conga-lyntjie, maar dan digter en meer gesinkroniseer.

- Die trui versterk die beweging: elke persoon se beweging word deur die persoon agter hulle gevoel. Gesinkroniseerde bouncen deur die ketting produseer 'n golf-effek wat duidelik aangenaam is - die liggaam ontvang die ritme van 'n ander persoon deur die hande en versterk dit terug.

Genre/BPM: Werk goed by 110–130 BPM. Is die mees natuurlik in housemusiek en R&B. Kan aangepas word na enige tempo waar volgehoue groepsbeweging moontlik is.

Die Russiese pop.

Russian Doll / Nestingsformasie
LGBT+-klubkultuur en groepsvierruimtes.

Twee (of drie of meer) mense wat so posisioneer is dat 'n lang persoon agter 'n korter persoon staan, met arms losweg om die korter persoon se middel of heupe van agter, en albei beweeg in gesinkroniseerde bewegings. Soos Matryoshka-poppe – een binne die ander, dieselfde vorm op verskillende skaal, wat as een beweeg.

- Die persoon aan die agterkant pas sy of haar bewegings aan om ooreen te stem met die bewegings van die persoon voor – probeer nie om vanaf agteraan te lei nie. Voel wat die persoon voor doen en pas jou daarby aan. Sinkroniseer dan geleidelik. Die persoon voor sal die sinkronisasie voel en sal nader kom.
- Arme word losweg om die middel van agter geplaas, sonder enige vasgreep. Die kontak is bloot teenwoordigheid, nie 'n vasgesluiting nie. Die persoon kan op enige tydstip afstap – dit is sosiale dans, nie beperking nie.
- Die beweging versterk die hoogteverskil: dit werk visueel die beste wanneer daar 'n duidelike hoogteverskil is. Die "nesteling" is letterlik - die korter persoon lyk asof hy/sy binne die omhelsing van die taller person gehuisves word.
- Die Russe-pop kan uitbrei: 'n derde persoon kan agter die buitenste persoon staan en hulle op dieselfde manier omvou. Die "nesting" gaan drie tot vier keer so ver in oorde van vreugde. Op daardie stadium word dit 'n weergawe van 'n trein.

Wanneer dit gebeur: Spontaan gedurende oomblikke van groot gemeenskaplike vreugde. Dit kan begin word deur hande op die heupe van iemand voor jou te plaas tydens 'n liedjie wat 'n verbinding skep – as hulle agteroor wyk in plaas daarvan om vorentoe te stap, het jy 'n "Russiese pop". As hulle vorentoe stap, is hulle nie belangstel in die aksie nie. Beide reaksies is volledig.

Die "Groepskouermassering-groef".

Die "Grope the Shoulders" Fees en groepsvieringsareas – kom voor in groot groepomgewings.

Nie wat dit klink nie. In groepdans verwys dit na die spontane kollektiewe beweging waar 'n kring of groep begin dans terwyl hulle ook die persoon langs hulle liggies aan die skouer knyp of 'n sagte massering gee in ritme. Almal ontvang en gee terselfdertyd.

- Staan in 'n los kring of ry. Plaas jou linkerhand op die linkerskouer van die persoon aan jou links. Plaas jou regterhand op die regterskouer van die persoon aan jou regs. Begin nou om te "groove". Wanneer die ritme begin, druk almal gelyktydig liggies met hul skouers. Laat los. Druk weer op die volgende beat.
- Die gelyktydige gee en ontvang skep 'n spesifieke gemeenskaplike sensasie – jy is beide versorger en ontvanger op dieselfde oomblik. Dit is een van die min dansvorme wat eksplisiet wederkerige sorg as die beweging self uitbeeld.
- Die ritme van die perkussie moet op die 1 en 3 wees, of op die hoofaanslag van die frase. Georganiseer, lig, ritmies duidelik.
- Die "skouergroef": sommige groepe gebruik dit as 'n voortdurende toevoeging tot staan dans – een hand op die skouer van die naaste persoon, gewigverskuiwing in ooreenstemming met die musiek, en die hand beweeg sagkens saam met die liggaam. Minder formeel as die conga, minder gestruktureerd as die "trein", en meer intiem as reëlry dans.

8.2 — Die 80's Argief

Hierdie bewegings het ontstaan uit 'n spesifieke samekoms: die opkoms van musiekvideo's, die aerobe-kultuur, die New Wave- en hip-hop-fusie van vroeg in die dekade, en die "breakdancing"-eksplosie. Hulle is verweef in 'n visuele kulturele oomblik. Wanneer jy hierdie bewegings uitvoer, verwys jy na iets.

Verplaas.	Stap patroon.	Waar dit vandaan kom / tydperk.	BPM / genre pas.
The Running Man	Dit is die beweging. Staan met voete saam. Spring met die linkervoet effens vorentoe terwyl jy die regterknie na bo trek na die bors, en die regterarm swaai agtertoe. Gelyktydig: plant die linkervoet, strek die regtervoet agtertoe terwyl die linkerknie opkom, en die linkerarm swaai agtertoe. Die illusie: jy hardloop op een plek, maar gaan nêrens heen. Die sleutel is die afwisselende knielifting — sonder die knielifting is dit jog op een plek. Met dit: die "Running Man".	Dit is gewild gemaak deur MC Hammer en Bobby Brown, tussen 1988 en 1990. Die hoë-energie aerobe-invloed van die tyd is duidelik sigbaar – hierdie beweging is kardio. Dit het die universele simbool van die era geword en het vroeg in die Britse rave-kultuur ingelig.	90-120 BPM. Hip-hop, vroeë house, pop. Die "running man" by techno-tempo's (130+) word baie vinnig fisies veeleisend – dit is geskik as 'n kortstukkie, nie as 'n aanhoudende beweging op daardie snelhede nie.
Roger Rabbit	Begin met die voete saam. Stap die regtervoet agtertoe terwyl die linkerknie opgetrek word (die sprong). Stap terug met die linkervoet. Stap die regtervoet weer agtertoe (die sleep). Bring die regtervoet vorentoe om by die linkervoet te kom. Die kenmerkende element is die sprong-sleep-dichtby patroon – die voet word langs die vloer gesleep in plaas	Laatjare 1980's hip-hop. Genoem na die tekenfilmkarakter se springende ren. Gewild gemaak in musiekvideo-kultuur saam met MC Hammer. Die beweging het 'n stuiterige, tekenprentagtige kwaliteit – die gewig is lig, die beweging is speels, en die vertraging is doelbewus.	85-115 BPM. Hip-hop, ou skool R&B. "The Roger Rabbit" is spesifiek 'n hip-hop era dansbeweging - dit klink nostalgies in die meeste moderne venues, maar warm nostalgies wanneer dit met toewyding uitgevoer word.

	van om netjies op te stap.		
Die Wurm.	Volle liggaamsondersteuning. Begin in 'n push-up posisie. Laat jou heupe na die vloer sak terwyl jy jou kop en bors optel - die beweging versprei van kop tot heupe. Lig dan jou heupe op terwyl jy jou kop laat sak - die beweging keer terug. Herhaal terwyl jy vorentoe beweeg. Die "worm" is 'n volledige liggaamsbeweging wat oor die vloer gaan. Waarskuwing: dit is 'n oefening wat op die vloer gedoen word. Die vloer in 'n klub tydens piekure is nie 'n higiëniese omgewing nie. Die "worm" is bedoel vir spesifieke tye en spesifieke plekke.	Breekdanskultuur, laat 70's - 80's. Een van die fundamentele vloerbewegings van breekdans. Kom steeds voor by danswedstryde, tydens sekere nostalgiese klubmomente, en wanneer iemand in 'n groep genoegselfverseker is om op die grond te gaan.	Enige tempo – die wurm is onafhankelik van tempo. Dit lees soos 'n verklaring, nie 'n volgehoue ritme nie. Voer dit een keer uit, voer dit ten volle uit, en gaan terug na jou opregte posisie.
Die Roboot.	Isoleer elke gewrigsbeweging met 'n doelgerigte meganiese pouse tussen posisies. Die robot gaan nie soseer oor die bewegings self nie – dit gaan oor die doelgerigte pauzes tussen die bewegings. Elke oorgang is 'n vasvries, gevolg deur 'n meganiese herstart. Skouers, elmboë, polse, heupe, knieë beweeg as afsonderlike artikulerende komponente met slotgewrigte.	Die funk- en souleera, middeljare sewentigerjare. Geassosieer met Michael Jackson se vroeë optredes, en daarna populêr gemaak in die breakdance-era. Die "robot" is die voorganger van elke locking- en popping-beweging wat volg.	Langsame tot medium tempo – 80-110 Bpm. Werk veral goed tydens musikale pouses of oorgange. Die gebruik van 'n robotklank in stilte (of naby aan stilte) is besonders effektief.
Die Maanloop.	Staan met voete saam, beide plat op	Michael Jackson, optrede op televisie	88-Ambulans: 10177 of 112 BPM.

	die vloer. Gly die linkerfoot agtertoe terwyl jy op die regte tone staan. Gelyktydig, bring die regte voet plat na die vloer terwyl die linkervoet op die tone kom en agtertoe gly. Die illusie vereis: (1) die voet wat gly, moet plat op die vloer bly, (2) die voet wat opkom, moet duidelik op die tone wees, (3) die gewigsoorskakeling tussen die voete moet deurlopend en glad wees. Michael Jackson se "moonwalk" is 70% oor die arms — die meganiese armbeweging vergesel elke gly.	tydens die Motown 25-konsert in 1983. Een van die mees herkenbare dansbewegings in die geskiedenis. Afkomstig van 'n straatdansstyl wat "the backslide" genoem is en wat bestaan het in die funkmusiekwereld voor Jackson dit gestandaardiseer en verhef het.	Geskik vir pop-, R&B- en soulmusiek. Die "moonwalk" is 'n uitdrukking van styl. Voer dit een keer op die regte oomblik in die regte liedjie uit, en dit sal onvergeetlik wees. Voer dit herhaaldelik gedurende 'n aand uit, en dit word 'n vertoning.
Die Veiligheidsdans.	Tegniklik gesien is die choreografie van Men Without Hats se video uit 1982 – 'n wyde houding, arms wat na die syte gestrek of opgewerk word, 'n soort vrye vorm van spring en armbewegings. In algemene gebruik: enige ding wat die energiek, sorgelose, effens middeleeuse feesatmosfeer van daardie era vasvang. Spring. Waai arms. Die gesig pas nie by die vlak van koördinasie nie. Dit is die korrekte estetiese voorkeur.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" is die dans vir musiek wat nie so ernstig opgeneem word as techno. Dit is die voorganger van die spesifieke kwaliteit van onselfsugtige vreugde wat later in rave-kultuur herontdek sou word.	120-140 BPM. Nuwe golf, synth-pop, en sommige elektroniese musiek wat deur die 80's beïnvloed is. Dit gaan oor 'n vrolike chaos eerder as presisie. Die punt is om los te laat, nie om tegniek toe te pas nie.

8.3 — Die 90's Argief

Die dansvloere van die negentigerjare was die mees innoverende dekade in die Amerikaanse popdansgeskiedenis. Hip-hop, R&B en die vroeë klubtonele het almal terselfdige nuwe bewegings gegenereer, en musiekvideo's het hulle wêreldwyd versprei binne weke nadat hulle ontstaan het. Baie van hierdie bewegings het 'n ware Afrikaanse en Karibiese herkoms wat die kommersiële era verberg het - dit verdien om met bewusheid van waar hulle eintlik vandaan kom, uitgevoer te word.

Verplaas.	Stap patroon.	Origin / context	BPM / genre
Die Koolblomkooltuin.	Plaas jou voete op skouerwydte, knieë effens gebuk. Beide arms draai voor die liggaam in dieselfde rigting – beide kloksgewys, of beide teenkloksgewys – op ongeveer borshoogte. Die arms maak 'n deurlopende sirkelvormige beweging. Die lyf roteer effens saam met die armbewegings. Die kop kan in dieselfde ritme knik. Dit is presies soos dit klink en dit lyk absoluut reg as jy dit ten volle uitvoer.	Vroeë 90's hip-hop, gepopulariseer deur Gucci Crew II (1987). Genoem omdat die armbeweging lyk asof jy in 'n koolraapsakkie graai. Een van die mees herkenbare bewegings van daardie era. Die "Cabbage Patch" is opreg — daar is geen ironiese manier om dit te doen nie.	85-115 BPM. Hip-hop, ou skool R&B. "The Cabbage Patch" kan in moderne konteks as 'n liefdevolle terugverwysing beskou word. Voer dit op die regte tydstip in die regte lied uit en die publiek sal dit verstaan.
Die Swerfly.	Voete wyd uitmekaar, tone na buite gewend. Laat die knieë na buite val en bring hulle weer saam — die knieë beweeg oop en toe soos skoenlapperflanke. Dit is die voetwerkweergawe van die skoenlapper, nie die armsweergawe nie (die "arm-golf" skoenlapper word elders bespreek as wat NIE gedoen moet word nie). Die korrekte skoenlapperbeweging	Vroeë 90'er jare hip-hop en dancehall kruisingspunt. Die "butterfly"-beweging het verskeie oorspronge — die weergawe met die arms het ontstaan in die aerobicsbedeling, terwyl die weergawe met die bene gelyktydig uit hip-hop en dancehall ontstaan het. Die weergawe met die bene is die oorspronklike en korrekte een.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly"-beweging werk die beste met 'n breë, lae posisie – as die voete te nou is of die knieë nie regtig oopmaak nie, gaan die effek verlore.

	bevind sig in die bene. Wyd posisie, knieë buig af en toe in ritme.		
Die Humpty-dans.	Attribuieer aan Digital Underground se Shock G wat as Humpty Hump optree. Die beweging: 'n los, heupvoorbuit- en effens neusgeleide sprong met doelbewustelik oordrewe en onvoorspelbare armbewegings. Die Humpty Dance gaan spesifiek daaroor om opzettelik ongekoördeerd te lyk, maar met presiese musikale timing. Die ironie is die tegniek: die "lukrake" bewegings word getyd na die ritme, selfs terwyl hulle chaoties lyk.	1990, Digital Underground. Een van die eerste pogings om instruksies te gee – die liedjie self vertel jou hoe dit gedoen word. Die Humpty Dance is die dansbeweging wat die beginsel gevestig het dat dit geldig en respekteerbaar is om doelbewus ongemaklik op die ritme te wees.	90-110 BPM. Hip-hop, met invloede van funk. Die "Humpty Dance" is 'n soort toestemming – dit vertel die dansvloer dat beide volmaakte opregtheid en tegniese onvolkomenhede aanvaarbaar is.
Die Tootsee Roll.	Stap reg, kruis linkervoet agter, stap reg, raak linker voet langs regte voet – vier tellings. Herhaal dan links. Dit is die voetwerk. Die armbeweging: beide arms strek vorentoe met hande wat sirkelvormige roltjies maak (rol voorwaarts) in tyd met die stappe. Wanneer die stap na regs gaan, rol die arms regs. Die liedjie van 69 Boyz (1994) beskryf die beweging terwyl dit uitgevoer word – een van die duidelikste instruksionele dansliedjies van daardie tyd.	1994, 69 Boyz. Die Miami Bass-musiekscene. "The Tootsee Roll" is 'n regionale dans wat nasionaal gewild geword het deur middel van musiekvideo's. Dit verteenwoordig die unieke bydrae van die Miami bass/booty-musiekgenre tot danskultuur.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Werk beste in groepe waar die staptempo 'n visuele eenheid kan skep, soortgelyk aan 'n lyn dans.
The Kid 'n Play	Twee persone staan	Kid 'n Play, 1988-1991.	90-115 BPM. Hip-

	teenwoordig met uitgestrekte arms. Persoon A trap met die regterbeen na persoon B se linkerbeen. Persoon B tree op sy beurt af en trap terselfdige tyd met sy regterbeen deur. Persoon A tree agteruit terwyl hy links trap. Die twee persone wissel beenkicks af in 'n patroon wat hulle verweef sonder botsing. Die uitdaging en die vaardigheid is die timing – geen van die persone word getref nie, en die kykies lyk asof dit mekaar deurdring.	Genoem en populariseer deur die duo en hul fliek "House Party." Dit is fundamenteel 'n samewerkende aktiwiteit – dit kan nie alleen gedoen word nie. Die Kid 'n Play is die kompetitiewe vennootskap van dié era.	hop, R&B. Hierdie beweging vereis 'n bereidwillige vennoot en ongeveer dertig sekondes van oefening om die koördinasie te verbeter voordat dit in die publiek probeer word. Begin stadig, vestig die ritme, en bring dit dan tot volle spoed.
Die Macarena.	Regterarm uitgestrek voor (handpalm af). Linkerarm uitgestrek voor (handpalm af). Regterarm gedraai, handpalm omhoog. Linkerarm gedraai, handpalm omhoog. Regterhand na linker skouer. Linkerhand na regter skouer. Regterhand agter kop. Linkerhand agter kop. Regterhand op linkerkant van die lyf (by die heup). Linkerhand op regterkant van die lyf (by die heup). Beide hande agter. Beide hande gly vorentoe. Beweeg die heupe. Draai 'n kwart rond na links. Herhaal.	Los del Rio, 1993. Oorspronklik 'n Spaanse popliedjie met invloede van flamenco. Dit het in 1996 wêreldwyd gewild geraak. Die Macarena is die mees universeel erkenbare danspatroon van die dekade. Dit kom voor by troue, sportgeleenthede en oral waar 'n groep mense probeer om saam te dans, ongeag hul individuele vaardigheidsvlak.	104 BPM spesifiek – die oorspronklike liedjie. Werk in 'n tempo van 95-115 BPM. Die Macarena is heeltemal genre-onafhanklik – dit verskyn waar die liedjie voorkom. Sy krag lê in sy universaliteit.

8.4 — Kontemporêre argief (2000's–Huidig)

Moderne, gewilde dansbewegings word anders versprei as in die jare tagtig en negentigerjare—sosiale media en kort video's vervang musiekvideo's as die primêre manier om dit te versprei. 'n Beweging kan binne 48 uur wêreldwyd bekend raak. Die lewensduur is korter. Maar die bewegings self verwys dikwels na ouer tradisies wat hulle meer diepte gee as hul viraal oorsprong suggereer.

Verplaas.	Stap patroon.	Afkomstig van / waarteen dit verwys.	BPM / genre
Die Dougie.	Verskuif die gewig na links. Laat die linkerouer vooroor en af sak soos die gewig na links gaan — 'n sagte, rollende beweging van die skouer. Herhaal met die regterkant. Die sleutelement is die beweging van die skouer, nie die voetbeweging nie. Die voete bly relatief stil. Die hele beweging kom van die romp en die skouers wat afwisselend vooroor rol, een dip per "beat".	Cali Swag District, 2010. Genoem na die vroeëre liedjie "My Dougie" van rapper Lil Wil (2007). Die "Dougie" verwys na die kenmerkende manier om te loop in 90's hip-hop, wat teruggevoer is tot sy basiese element – die roltjie met die skouer wat 'n gevoel van selfverzekerde nonchalansie uitdruk.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. Die "Dougie" is 'n langsame dansbeweging – dit verlies sy kenmerkende eienskappe by hoë BPM waar die roltjie met die skouer nie duidelik voel word nie.
Die Nae Nae.	Begin met die voete wyd uitmekaar. Lig die regterarm regop bo die kop op, met die elmboog effens gebuk en die pols los en hangend. Laat die regterkant van die liggaam effens styg saam met die arm. Die arm en liggaam swaai na regs in die ritme terwyl die voete 'n los skutsel doen. Kortom: een arm op, die liggaam sway onder dit, die voete skutsel. Die "Nae Nae" gaan spesifiek oor die losheid van die arms	Silento, 2015. Die "Nae Nae" kom van 'n karakter genaamd Wanda uit die TV-program "Martin" — hierdie karakter se spesifieke armbewegings en swaai het 'n danspatroon geword in hiphopkringe in Atlanta voordat Silento dit gestandaardiseer het.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Werk goed in kombinasie met ander bewegings uit die Whip/Nae Nae-reeks.

	wat opgehef word – die pols is die sleutelement.		
Die draad.	Swyg beide arms na regs terwyl jy gelyktydig die linkerheup na links swaai (die heupe en arms gaan in teenoorgestelde rigtings). Swyg beide arms deur die middel en na links terwyl jy die regterheup na regs swaai. Die patroon is vinnig – die arms kruis voorop by elke swaai, en gaan elke keer deur die middelpunt. Snelheid is die sleutel: hoe vinniger die "floss", hoe indrukwekkender die visuele effek.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 – wyd versprei toe hy by SNL opgetree het. "The Floss" is die eerste dans wat regtig op sosiale media ontstaan het en 'n ware gewildheid op dansvloere bereik het. Dit verwys na die "isolaties"-tegniek van hip-hop: om die boonste en onderste liggaam gelyktydig in teenoorgestelde rigtings te beweeg.	100-130 BPM. Veelsydig – kom voor in kontekste wat wissel van kindersgeboredaa gpartytjies tot festivalprente. "The Floss" is op 'n manier generasietipespesifiek, soos die Electric Slide nie is nie – dit klink as iets wat na 2017 ontstaan het.
Die Melbourne Shuffle.	Sit die regtervoet vorentoe terwyl jy die linkervoet na die regtervoet toe bring. Sit die regtervoet terug om 'n wyer posisie te kry. Die basiese stap is: trap-stap, trap-stap – wissel af tussen die voete met 'n spesifieke, veerkragtige beweging. Die gevorderde weergawe voeg die "running man"-armbeweging en komplekse voetwerkvariasies by. Die "Shuffle" is spesifiek 'n vloerbeweging – die voete bly naby aan die grond met 'n glyende, skuifende kwaliteit.	Melbourne, Australië, laatjare 1980's rave-kultuur. Het wêreldwyd bekend geword deur EDM-feeskulture in die 2000's en 2010's. Een van die min danse wat ontstaan het binne die rave-kultuur self, en nie in hip-hop of popmusiek nie.	130-150 BPM. Elektroniese musiek – spesifiek die meer intense genres soos house, techno en trance. Die "shuffle" is ontwerp vir elektroniese musiek op 'n manier wat die "Running Man" en "Cabbage Patch" nie is nie.
Die Woah.	Op 'n sterk ritme (gewoonlik 'n hi-hat of	Oorspronklik afkomstig uit die hip-	90-120 BPM. Hip-hop, trap. Die

	snare), stop alle beweging en blok die liggaam in 'n "freeze" posisie — en gaan dan onmiddellik terug na normale beweging. Die "woah" is die "freeze", nie die beweging rondom dit nie. Tydsberekening is alles: die blokkering moet presies op die slag wees, gehou vir presies een slag, en dan vrygelaat word.	hopkringe van Charlotte, Noord-Carolina, in 2019. Wye verspreiding op sosiale media. Die "Woah" verwys na die "locking"-tegniek van dans uit die 1970's – om skerp op die beat te stop met die hele liggaam – wat saamgevat word in 'n enkele, herhaalde oomblik.	"Woah"-effek werk die beste in snitte met sterk, geïsoleerde hi-hat- of snare-slae wat 'n duidelike "slag" bied waaraan dit kan vasgemaak word.

8.5 — Die Latynse Argief

Latynse dans tradisies is moontlik die oudste deurlopende bydrae tot moderne danskulture. Salsa, cumbia, merengue, bachata en hul afstammelinge het almal bygedra tot elektroniese musiek en klubkultuur oor verskeie geslagte heen. Dit is nie spesiale bewegings wat slegs vir Latynse venues gebruik word nie – dit is gereedskap wat in verskillende genre-kontekste kan werk wanneer dit aangepas word.

Beweging / styl.	Die noodsaaklike element.	Hoe dit na 'n nie-Latynse dansvloer oorgedra word.	Hartslagtempo-reeks.
Merengue-mars.	Die eenvoudigste manier om Latynse dans te begin vir enigiemand. Die linkerfoot stap op plek op 1, die regterfoot op plek op 2, herhaal. Dit is alles. Die geheim: voeg 'n heupopliging by elke stap deur effens op die voorvoet van elke voet te staan terwyl dit stap, en laat daardie kant se heup natuurlik styg. Die merengue-mars is om op plek te loop met 'n heupaksent. Dit het oneindige variasies, maar begin hier.	Die merengue-stap is die ding wat die meeste ooreenkom met 'n universele beginritme. Met 'n tempo van 100-120 BPM pas dit in baie nie-Latynse klubomgewings. Die heupaksent van die merengue kan direk op housemusiek toegepas word - voeg die merengue-stap by 'n house-snit en die ritme is korrek.	100-130 BPM. Merengue, bachata, sommige house musiek. Toeganklik vir enigiemand binne 30 sekondes van instruksie.
Cumbia-stap.	Die cumbia is gebou rondom 'n kenmerkende stap: saam-aan die kant-saam-aan die kant, met een voet wat altyd effens vooruit beweeg voordat dit opgelig word. Die linkervoet stap links, die regtervoet sleep en stap langs dit, die linkervoet stap weer links, die regtervoet sleep en sluit. Die "sleep" is wat die cumbia onmiskenbaar	Cumbia met geskikte tempo's (80-110 BPM) pas perfek by baie R&B- en hip-hop-kontekste. Die "sleep" in die cumbia-dansstap skep 'n gevoel van vertraging en vrylating wat komplementêr is tot trap- en langsame hip-hop-tempo's.	75-110 BPM. Cumbia, sommige hip-hop, R&B. Colombiaanse en Mexikaanse cumbia het effens verskillende weergawes van hierdie stap – beide is geldig en beide kan gebruik word.

	maak.		
Salsa Basiese.	Die basiese salsa-stap is ses stappe oor agt tellings. Stap vorentoe met die linkervoet (1), stap regs ter plaatse (2), stap terug na die middelpunt (3), pouse (4). Stap terug met die regtervoet (5), stap links ter plaatse (6), stap vorentoe na die middelpunt (7), pouse (8). Die pauses op 4 en 8 is so belangrik as die stappe – dit is wat maak dat salsa swaai in plaas van om stom te wees. Alles beweeg vanuit die heup.	Die basisstappe van salsa word selde direk in 'n klubomgewing wat nie Latynse musiek speel nie, gebruik - die ritme is te spesifiek en pas nie by die meeste elektroniese musiek nie. Wat wel oorgedra kan word, is die beginsel om met elke stap die heup te beweeg, en die gebruik van 'n pouse as deel van die dans. Beide hierdie beginsele kan in verskillende genres toegepas word.	160-220 BPM (tradisioneel) – maar getel op die 1-2-3, wat effekief gevoel word as 80-110 BPM. Salsa self is die genre.

8.6 — Die Manipulasie

Op sy eie, want dit verdien sy eie afdeling.

Die "spin" is die mees algemene dansbeweging wat op enige dansvloer, by enige BPM en in elke genre gebruik word. Elke dansstyl het 'n weergawe daarvan. Elke vaardigheidsvlak kan 'n weergawe daarvan uitvoer. En dit is die mees direkte fisiese uitdrukking van vreugde vir die solo-dansert.

Die basiese draai.	Wat maak dit reg?	Die variasies.
Staan op die linker voet. Laat die regter voet effens afstoot om rotasie te skep. Hou die linker voet as die middelpunt. Die arms trek na die liggaam (oor die bors of styf langs die sy) om die draaispoed te verhoog - dit is die fisika van hoekmomentum: wanneer massa nader aan die rotasie-as beweeg, versnel die rotasie. Laat die arms los as die draai afneem om op die volgende tikkop netjies te stop.	Die punt: Vind een punt voor jou en fokus daarop so lank as moontlik tydens die draai, en draai jou kop op die laaste oomblik om dit weer te vind. Dit word "spotting" genoem in formele dans en verhoed duiseligheid tydens veelvuldige rotasies. 'n Goeie "gespotte" draai land netjies. 'n Draai wat nie "gespot" is nie, eindig met 'n wankel. Landing: Die draai moet arriveer – wees vasberade oor waar jy gaan land, kom daar aan, en hou jou posisie. 'n Draai wat stadig afneem, lyk asof jy die beheer verloor. 'n Draai wat netjies land, lyk soos 'n bewuste besluit.	Die half-draai: 180 grade. Die maklikste. Gebruik dit om in 'n nuwe rigting te wys tydens 'n musikale oorgang. Die volle draai: 360 grade. Die standaard. Voer dit uit op 'n duidelike beat - meestal beat 1 van 'n frase - en land op beat 1 van die volgende frase. Die dubbele draai: twee volledige rotasies. Arme moet sty wees om dit by 'n dansvriendelike tempo moontlik te maak. Probeer dit nie sonder dat jy gemaklik is met die enkele draai nie. Die partner-geassisteerde draai: een persoon neem die ander se hand, en die spinner gebruik die arm vir aanvanklike momentum. Word wyd gebruik in swing, salsa, volksdans en klubdanser.

Wanneer om te draai: Gedurende die oorgang van 'n musiekfrase, wanneer die musiek iets uitdruk wat jou liggaam wil herhaal. Tydens 'n "breakdown" wanneer die vloer relatief vry is. Wanneer jy oor die dansvloer loop en die musiek dit vereis. Die draai is op enige tydstip beskikbaar - dit is die spontane uitroep van beweging op die dansvloer.

8.7 — Voguing en Ballroom: Die argief wat hier tuis behoort.

Voguing: Die Harlem-ballroom-kultuur, vanaf die 1960's tot vandag - wêreldwyd versprei deur *Paris Is Burning* (1990) en voortgeset in die globale ballroom-gemeenskap.

Voguing verdien sy eie rubriek in hierdie biblioteek omdat dit die mees voltooide tradisie is waar dans gebruik word om identiteit uit te druk, dit het spesifiek ontstaan in swart en Latino LGBTQ+-gemeenskappe, en dit het 'n invloed gehad op alles van Madonna se pop-oorbreek in 1990 tot elke moderne "runway walk"-dans wat by wêreldwye partye verskyn.

Stil.	Die noodsaaklike kwaliteit.	Wat dit aan iemand wat dit bestudeer, leer: * Basiese begrip van die onderwerp. * Die vermoë om inligting te vind en te evalueer. * Kritieke denke vaardighede. * Problemlossingsvaardighede. * Kommunikasievaardighede. * Werkvaardighede.
Oue manier.	Reghoekige lyne, pose wat aangehou word en dan vinnig na die volgende oorgang. Bewegings wat modeposes uit tydskrifte soos Vogue naboots - die naam is letterlik. Uiters presiese lynvoering en hoeke.	Die posisie is 'n keuse. Hou dit met oortuiging. Die toewyding aan die posisie – nie die skoonheid van die posisie self nie – is die tegniek.
Nuwe manier.	Kontorsie-elemente, bewegings met rubberagtige gewrigte, ekstreme hoeke wat die grense van menslike buigsaamheid uitdaag. Tegniese volmaaktheid in die uitvoering van fisies veeleisende oefeninge.	Die liggaam is meer in staat as wat jy dink. New Way se invloed op hoofstroomdans het 'n generasie van fisiese vaardighede geopen, wat andersins nie sou bestaan gehad nie.
Vogue Femme	Sagtigheid, vloeiendheid en vroulikheid soos uitgedruk deur die hele liggaam. Vyf elemente: Katgang (die loop), Eendstap, Handprestasie, Vloerprestasie, Draaiings en Duikies. Elke element word afsonderlik beoordeel in 'n ballroom-kompetisie.	Die "dip" – die val na die grond in 'n beheerde en dramatiese afdaling – is die kenmerkende finale van vogue femme. Dit is atleties, gratiefuil en vereis volle toewyding. 'n "dip" wat halfhartig uitgevoer word, is nie 'n ware "dip" nie. 'n "dip" wat met vol toewyding uitgevoer word, is drama.

FINAL PUBLIKASIE-ADDISIES

8. 8 Beskrywing van die herstelkern (Recovery Kernel)

Die herstelkern is 'n sagtewarekomponent wat ontwerp is om stelselprobleme op te los en die stabiliteit van 'n rekenaarstelsel te verbeter. Dit kan gebruik word om probleme soos stelselkrasse, blou skerms en ander soortgelyke probleme op te los.

8. 9 Naloxone

Naloxone is 'n medikasie wat gebruik word om die effekte van 'n opioid-oordoosis omgekeer. Dit kan lewens red deur aan opioïdreseptors in die brein te bind en te verhoed dat hulle hul effek hê.

8. 10 COMT

COMT is 'n ensiem wat betrokke is by die metaboliese afbreek van dopamin. Inhibitors van COMT word gebruik om die vlakke van dopamin in die brein te verhoog, wat nuttig kan wees vir die behandeling van siektes soos Parkinson se siekte.

8. 11 DRD2

DRD2 is 'n gen wat kodeer vir 'n spesifieke tipe dopamienreseptor in die brein. Variasies in hierdie gen kan geassosieer word met 'n verhoogde risiko van sekere psigiatriese toestande, soos skisofrenie.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Ierse stapdans · Die vuurfees · Die plant

Dit is die bewegings wat die dansvloer self uitgevind het.

Nie van musiekvideo's nie. Nie van dansateliers nie. Van gemeenskappe wat 'n fisiese taal vir musiek nodig gehad het, wat nog nooit bestaan het nie.

Afdeling 8.8 - Die Elektroniese Subkultuur Argief.

DIE SENTURION - Elke genre het sy eie beweging ontwikkel. Die musiek vereis 'n fisiese reaksie wat nog nie bestaan het nie. Dit is die resultate.

In teenstelling met die bewegings in seksies 8.2 tot 8.4 – wat ontstaan het uit hip-hop, pop en R&B en versprei is deur hoofstroommedia – is die bewegings in hierdie afdeling bedink deur die spesifieke gemeenskappe wat die elektroniese musiekgenres geskep het. Hulle was nie in musiekvideo's nie. Hulle het van persoon tot persoon, van venue na venue en van subkultuur na subkultuur versprei. Sommige het dekades nodig gehad om 'n naam te kry. Sommige word steeds meestal deur demonstrasie beskryf eerder as instruksies.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Britse elektroniese musiekgenres – garage, house, UK funky, elektronies – vanaf die 1990's tot vandag.

Die "cutting shapes" is nie een enkele beweging nie. Dit is 'n bewegingsfilosofie wat spesifiek is vir die Britse elektroniese musiekbedeling. Die "vorms" is die geometriese patrone wat die liggaam in ruimte maak – die hoeke, die lyne, en die spesifieke posisies wat die ledemate aanneem en dan tussenin oorgaan. Om hierdie vorms te "sny" is die aksie om daardie oorgange skerp en presies op die ritme uit te voer.

Die kultuur van "cutting shapes" is 'n visuele een – dit het ontstaan in omgewings waar mense mekaar noukeurig waarnem terwyl hulle dans en waar presisie en musikaliteit bo alles waardeer word. Die persoon wat "shapes" doen, reageer altyd op die spesifieke musikale oomblik en herhaal nooit 'n vasgestelde patroon nie.

Element	Wat dit beteken.	Hoe ontwikkel dit?
Die Vorm.	'n Spesifieke posisie van die liggaam wat vir een of twee tellings aangehou word voordat dit na die volgende posisie oorgang. Die arm is in 'n spesifieke hoek. Die romp het 'n spesifieke helling. Die bene is in 'n spesifieke houding. Die vorm het geometriese bedoeling – dit	Kyk na jou liggaam in 'n spieël terwyl jy na die musiek luister. Vind die posisies wat by die klank pas. Hou elke posisie vir een maat, en gaan dan oor na die volgende. Die vorms wat werk, is dié waarby jy kyk en dink: "Ja, dit is hoe hierdie musiek nou klink."

	is nie 'n lukrake posisie nie, dit is 'n doelbewuste een.	
Die Sny.	Die oorgang tussen vorms. Die verandering is skerp – dit gebeur op die maat, nie tussen maate nie. Jy is in vorm A, en dan, op maat 1 van die volgende frase, is jy in vorm B. Daar is geen geleidelike oorgang nie. Die verandering vind terselfdtyd plaas as die musikale element wat dit veroorsaak het.	Oefen die beweging sonder om eers te veel aandag aan die vorms te gee. Staan in enige posisie. Op 'n sterk ritme: verander elke deel van jou liggaam gelyktydig. Die arms gaan van laag na hoog. Die gewig skuif van regs na links. Die kop draai. Alles terselfd tyd, op die beat. Dit is die "cut". Voeg die vorms by sodra die beweging natuurlik voel.
Musikale responsiwiteit.	Die vorms wat geskep word, is spesifiek nie choreografie nie. Dieselfde persoon sal verskillende vorms in dieselfde lied gebruik op verskillende aanderaande, want die vorms reageer op wat die musiek op daardie oomblik doen – die "drop", die opbou, die spesifieke sintetiese klank op beat drie van hierdie frase, die basklank wat onverwags land.	Luister na die musikale gebeurtenisse wat 'n reaksie vereis. 'n Hoëtoon-syntheser-klank vra om iets skerps en opwaarts. 'n Lae basklank vra om iets swaar en afwaarts. 'n Opbou (build) vereis 'n opeenhoping van energie in die liggaam. Pas jou bewegings aan dié gebeurtenisse, nie volgens 'n tydsduur nie.

BPM-reeks: 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, sommige grime. Die tempo-reeks waar musikale gebeurtenisse dikwels genoeg voorkom om tussenin te skakel, maar stadig genoeg sodat elke vorm duidelik vasgehou en lees kan word.

Die toneel: Londense klubs, UK garage-geleenthede, die Boiler Room-atmosfeer. "Cutting shapes" word geassosieer met 'n spesifieke kwaliteit van musiekgesmaak en dansvloersofristikasie in Britse elektroniese kultuur. Die persoon wat "cutting shapes" doen by 'n UK-elektroniese geleentheid, tree nie op vir die publiek nie—hulle voer 'n gesprek met die musiek, waarby die publiek uitgenooi word om deel te neem.

Die Melbourne Shuffle: Volledige tegniese woordeskat.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australië se ondergrondse rave-toneel – laatjare tagtig.
* Globale verspreiding deur EDM in die 2010's.

Afdeling 3 van hierdie gids het die "shuffle" in die BPM-kaart geïntroduseer. Hierdie afdeling verskaf die volledige tegniese woordeskat. Die "shuffle" is 'n familie van verwante stappe wat verenig word deur 'n hak-teen-hak beweging, 'n spesifieke kwaliteit van kontak met die vloer, en 'n glybewegingskwaliteit wat dit onderskei van elke ander dansvloerbeweging in die elektroniese musiekkonteks.

Die T-Stap – Fundamente.

Die stapritme.	Die sleuteltegniese element.	Dit lyk so.
REGTER T-STAP: Die regtervoet stap na regs. Die linkervoet gly om dit te ontmoet. Die regtervoet stap weer regs. Die linkervoet kruis voor die regtervoet, die toespits na links (wat die horisontale balk van die "T" vorm). Die gewig skuif na die gekruiste linkervoet. LINKS T-STAP (spieëlbeeld): Die linkervoet stap na links. Die regtervoet gly om dit te ontmoet. Die linkervoet stap weer links. Die regtervoet kruis voor die linkervoet, die toespits na regs. Die patroon herhaal, wat afwisselend tussen regters en linkers is. Die resultaat is 'n sy-aan-sy glypatroon, waar die kruisstap aan die einde van elke eenheid die "T"-vorm skep.	Die SLIDE. Die voet wat volg, stap nie – dit gly langs die vloeroppervlak. Die hele karakter van die "shuffle" kom van die glybeweging van die volgende voet. Voete wat ophef en stap lyk soos 'n normale loop. Voete wat gly lyk soos 'n "shuffle". Die TOE-UIT tydens die kruis. Wanneer die voet voorlangs gaan, draai die toë uit – dit is die "T"-stang. Sonder die toe-uit lyk die kruising soos 'n struikel. Met dit lyk dit doelgerig.	Glatte, vloeiende laterale beweging. Die liggaam bly op dieselfde hoogte — geen op- en neerbewegings. Die gewigverskuiwing is horisontaal, nie vertikaal nie. Die arms hang natuurlik of swaai in die rigting wat teenoor die voet is wat oorsteek. Van 'n afstand: 'n figuur wat sywaarts beweeg met 'n vloeibare kwaliteit, en die voete hardlyks van die grond af.

Die X-Stap – Medium.

Die stapritme.	Die sleuteltegniese element.	Verhouding tot die T-stap.
Begin met voete saamgevoel: Slag 1: REGSvoet gaan OOR links voet (voor) - beide voete is nou in 'n kruisvorm, regter oor links. Slag 2: LINKSvoet stap na links - voete ontkruis, staan wyd. Slag 3: LINKSvoet gaan OOR regsvoet (voor) - kruisvorm, links oor regs. Slag 4: REGSvoet stap na regs - voete ontkruis. Die patroon teken 'n letterlike "X" op die vloer met die voet se pad wat oorgaan.	Die KUISE moet 'n ware kruisweerligging wees— die voet wat oorgaan, gaan voor die voet wat staan, en nie langs dit nie. 'n Bykans-kruisweerligging lyk onseker. 'n Ware kruisweerligging skep die visuele "X". Die UITstap moet werklik wyd wees— minstens so breed as die skouerwydte. Die kontras tussen die "X" en die wyde posisie is wat die visuele ritme van die stap skep.	Die X-stap en die T-stap kan in dieselfde reeks gecombineer word. Die T-stap bied laterale beweging. Die X-stap verskaf 'n statiese visuele patroon. 'n Vaardige danser skakel tussen hulle, afhangende van hoeveel ruimte beskikbaar is en wat die musiek doen.

The Running Man (Electronic / Shuffle Version)

Anders as die "Running Man" dans uit die 80's soos wat dit in seksie 8.2 beskryf word. Die "shuffle" "Running Man" is 'n soortgelyke visuele illusie, maar dan een wat vloeiender en meer bewegend is.

Die "shuffle running man" patroon.	Wat onderskei dit van die hip-hop weergawe?
Regvoet gaan vorentoe (laag — onder kniehoogte, tone op) terwyl die linkervoet agtertoe gly oor die vloer. Die regvoet kom met die hiel neer terwyl die linkervoet terselfdige tyd vorentoe trap. Die linkervoet kom met die hiel neer terwyl die regvoet vorentoe trap. Die hak-teen aksie skep die glidende effek: die hak raak eers die grond, en rol dan na die tone soos die gewig verskuif, terwyl die teenoorgestelde voet sy trappies uitvoer.	Die hip-hop "Running Man" lig die knie hoog en spring. Die "shuffle" "Running Man" hou die beweging laag en glad - die traak is 'n sagte uitrekking, die voet bly naby aan die grond, en die landing op hiel en teen voel soos 'n gly eerder as 'n sprong. Die resultaat: die hip-hop "Running Man" lyk atleties en vol energie. Die "shuffle" "Running Man" lyk of die liggaam deur 'n stroom getrek word - voorwaartse momentum met minimale inspanning. Die grond is die medium, nie 'n hindernis nie.

BPM-reeks vir al drie die shuffle-bewegings: 128–160 BPM. Die T-stap en X-stap is mees effektief by 130–145 BPM. Die Running Man werk oor die hele reeks, maar word regtig moeilik bo 155 BPM om kwaliteit te handhaaf – dit word dan meer soos stamp eerder asom gly.

DnB — Drum and Bass Beweging Woordskat.

DnB / Jungle footwork VK – jungle wat ontstaan het uit die soundsystemkultuur in 1992-1994, en Drum and Bass wat formeel geword het vanaf 1994.

Afdeling 3 het die sleutelinstruksie vir DnB gegee: gaan na die halfsnelheid-kick drum (ekwivalent van 80 BPM), nie die volle breakbeat (160–180 BPM) nie. Dit is die beginpunt. Hier is die volledige woordeskat.

Verplaas.	Patroon.	Oorsprong / kulturele konteks	Wanneer dit voorkom.
The Jungle Skank	Leun terug op die regtervoet. Die linkervoet strek vorentoe en uit (een sagte traak na voor-links diagonaal), toppe effens omgedraai. Bring die linkervoet terug na die middel. Leun terug op die linkervoet. Die regtervoet strek vorentoe en uit (voor-regs diagonaal). Bring terug. Die leuning is duidelik – die boonste liggaam kantel terug terwyl die voet vorentoe strek, wat 'n teenbalans skep. Dit is nie 'n klein beweging nie.	Direk vanuit die Caribiese soundsystem-kultuur – die "skank" is 'n reggae- en dancehall-beweging wat jungle geabsorbeer het toe dit soundsystem-kultuur met breakbeat verenig het. Toe jungle die "skank" behou het, het dit die fisiese herinnering aan sy oorsprong in Caribiese immigrantegemeenskappe in Londen bewaar.	Wanneer die baslyn prominent is en die breakbeat in 'n "rollende" eerder as 'n "piekenergie"-gedeelte is. Die "skank" gee asem – dit is vir die oomblikke tussen die hoogtepunte, net soos vir die hoogtepunte self.
Die DnB-stap.	Soos in Hoofstuk 3 geïntroduseer: gaan na die halftyd-tik. Stap met die regtervoet vorentoe-regs op die halftyd-tik (elke twee tellings van die vinnige telling). Stap met die linkervoet vorentoe-links op die volgende halftyd-tik. Die liggaam beweeg effens vorentoe met elke stap, en kom dan	Hierdie stap kombineer die kragtige ritme van gabber met die vloeiende tempo van Drum and Bass. Die "half-tyd" gevoel is die sleutel: DnB is die vinnigste musiek in hierdie gids, maar word natuurlik by die langsame tempo ervaar.	Deurgaans is die DnB-stap die standaardbewegin g vir enigiemand wat die half-tyd ritme gevind het.

	terug na die middelpunt. Voeg 'n "stamp"-kwaliteit by aan elke stap — die voet arriveer, dit tik nie.		
Die DnB-hoofskud.	Nie die deurlopende kopbeweeg wat as problematies bespreek word in Afdeling 5 nie. Die DnB-kopbeweeg is 'n doelgerigte, duidelike voorwaartse en afwaartse beweging op die half-tyd-kick, wat kortstondig aan die onderkant gehou word, voordat dit terugkeer. Dit is stadig. Dit is gewigtig. Dit volg die lae frekwensies, nie die breakbeat nie. In kombinasie met die DnB-stap, laat die kopbeweeg die hele boonliggaam deelneem aan die half-tyd-gevoel.	'n Nat reaksie op die spesifieke karakter van DnB-produksie - die sub-basklank wat in die liggaam voel en die vinnige breakbeat wat daarbo bo is, skep 'n tweevlakervarings. Die "headnod" bevind sig op die sub-bassvlak.	Tydens basgelyde en ritmiese dele.
Die rolproses.	Die DnB-basklie is dikwels ritselend en stygend. 'n Liggaamsweweling wat die opkoms van die bask volg – begin by die onderrug, rol omhoog deur die ruggraat en kom vry deur die skouers – spiegel hierdie beweging op liggaamsvlak. Dit is nie 'n volledige liggaamsweweling soos in hip-hop nie. Dit is 'n subtieler, baskspesifieke golwing vanaf die onderrug omhoog.	Die basklippe in Jungle en DnB het 'n spesifieke, ritselende kwaliteit wat verskil van die vierkantige bas van techno of die "vier-op-die-vloer"-ritme van house. Die "roll-through" is die liggaam se natuurlike reaksie op daardie kwaliteit.	Wanneer die bas versterk. Nie by elke klop nie— wanneer die baslyn self styg en beweeg.

Hakken en Muzz.

Hakken: Nederlandse gabber/hardcore-musiekscene – Rotterdam, vroeë 1990's – "hakken" beteken om te hak of kap in Nederlands.

Muzz UK — 'n kruispad tussen Suid-Asiese en Pakistaanse-Britse klubkultuur met hardcore musiek — vanaf die 2000's tot vandag.

DIE SENTURION – Die been is die instrument. Alles anders is 'n byvoeging.

Hakken is een van die fisies mees veeleisende danse in hierdie gids. By gabber- en hardcore-tempo's (150–220 BPM) is volgehoue hakken vergelijkbaar met hoë-intensiteit intervaloefening. Dit is ook, op sy beste, een van die visueel mees indrukwekkende danse – die vinnige presisie van die afwisselende beenkragopstote by hoë spoed skep 'n hipnotiese, masjinerieagtige kwaliteit wat die masjinerieagtige intensiteit van die musiek weerspieël waartoe dit behoort.

Stil.	Die patroon.	Tegniese aantekeninge.
Basiese hakke.	Staan met voete op skouerwydte apart. Op elke "kick-drum" slae: trap die regterbeen vorentoe en op, terwyl jy die linkerb been laat sak om gewig te dra. Op die volgende "kick": trap die linkerbeen vorentoe, verskuif gewig na regs. Die tref balle wissel presies met die "kick drum". Die hoogte van die tref: enkel tot knie in die basiese weergawe. Die tref is vorentoe, nie na die sy nie. Die knie lyf op, die onderbeen strek uit, die voet styg op, en dan kom die voet terug af terwyl die gewig verskuif.	Die boonste liggaam: in basiese hakke, relatief stil — die arms hang af of word effens bewieg. Die beweging vind bykans heeltemal onder die middellyn plaas. Die kontras tussen die eksplosiewe beenbeweging en die beheerde boonste liggaam is die visuele kenmerk van hakken. Die tempo-uitdaging: Basiese hakken op 160 BPM is kardio. Op 180 BPM is dit atletiese opleiding. Op 200 BPM vereis dit 'n ware fisiese voorbereiding. Probeer nie langdurige, vinnige hakke sonder om voorbereid te wees nie.
Gevorderde hakke (hoër trappe).	Die knie styg tot heup hoogte of hoër. Die traak strek die onderste been vorentoe sodat die voet vorentoe reik op heup hoogte of hoër. Die terugbeweging is vinnig – die voet moet terugkom en land om gewig te verskuif vir die	Die romp kan effens agteroor buig terwyl die trap vorentoe gaan – dieselfde teenvoorkragbeginsel soos by die "jungle skank", maar veel meer uitgespreek. Sonder hierdie agteroorbuiging, trek baie hoë trappe die hele

	volgende traak. Dit vereis sterkheid in die heupspiere en vinnige spierkoördinasie.	liggaam vorentoe en word die balans onstabiel. Die arms: sommige hakken-style laat die arms vorentoe swaai, teenoor die been wat trap (soos 'n armbeweging tydens hardloop). Ander hou die arms stil. Beide is geldig.
Muzz – die Britse variant.	Dit deel die afwisselende beenbewegingspatroon van hakken, maar met verskillende tempo's en 'n ander estetiese karakter. Muzz-musiek (die VK se Suid-Asië-geïnspireerde hardcore/spesifieke genre) skep 'n konteks waar die beenbewegingsdansstyl van hakken ontmoet met die Bhangra-geïnspireerde bewegingstradisie van die Suid-Asiese diaspora-klubscene. Die Bhangra-element: sommige muzz-danse voeg 'n betrokking van die romp by wat afwesig is in tradisionele hakken – 'n geringe betrokkenheid van die boonliggaam wat verwys na die bhangra-armbewegings, terwyl dit die beenbeweging as hoofaksie behou.	Die Muzz-dansvloer is sy eie kulturele konteks – die musiek bevat elemente van Suid-Asiese musiekproduksie (tabla-ritmes, melodiese strukture, vokale voorbeelde uit Bollywood- of Punjabi-musiek), wat gekombineer word met die harde basdrum van hardcore. Die dans wat uit daardie kombinasie voortspruit, is nie suiwer hakken nie en ook nie suiwer bhangra nie. Dit is iets derdens, spesifiek vir daardie gemeenskappe op daardie geleenthede.

Die fisiese voorbereiding vir hakken: As jy van plan is om hakken op 'n hoë tempo te doen, verminder die volgende voorbereidings die risiko van beserings: rekking van die heupbuigspiere voor die aktiwiteit (die herhaalde hoëknie-krag aktiveer die heupbuigspiere intensief), en verhitting van die kuit- en voorknie-spiere (die been wat land, word op elke hak met 'n pliometiese spanning beskou), en elektrolietbeheer (hakken verbruik kalium en magnesium vinnig deur sweet by hoë intensiteit). Die Recovery Kernel se aanvullende elektrolietprotokol is direk van toepassing.

Dubstep-bewegingwoordskat.

Dubstep dans.
VK-dubstep uit Suid-Londen, 2001-2006.
Wereldwye verspreiding met die Skrillex-era van "brostep", 2010-2014.

Dubstep het sy eie woordeskat ontwikkel omdat dit musiek geskep het wat geen bestaande dansstyl kon verwerk nie. Die "wobble bass", die half-tyd ritme, die ekstreme bas wat na 'n lang stilte kom, die "glitchy" digitale effekte - al hierdie elemente vereis nuwe fisiese reaksies.

Verplaas.	Hoe om dit uit te voer.	Wat dit op die musiek reageer.	Kwaliteit wanneer dit korrek is.
Die Drop Lock.	Tydens die opbou (wanneer die musiek energie opbou na 'n "drop"): bou fisiese spanning op — arms styg, liggaam wyk vorentoe, spiere word geaktiveer. Op die presiese oomblik van die "drop": elke deel van die liggaam bevries gelyktydig. Daarna: laat los in enige beweging wat die "drop" vereis.	Die bas wat val. Die stilte voor dit. Die spesifieke oomblik van maksimum energie-vrystelling. "Drop lock" is die manier waarop die liggaam reageer op die pouse voor die vrystelling.	Soos 'n foto wat op die oomblik van maksimum energie geneem is – die liggaam in die posisie waaruit dit op enige oomblik kon ontplof. En dan, die ontploffing.
Die Wobble.	Die "wobble bass" (die kenmerkende klank van dubstep-produksie) vibreer ritmies – dit pulseer op 'n manier wat 'n spesifieke frekwensie het. Beweeg jou arms, romp of die hele liggaam in sinchronisasie met die "wobble"-puls. Dit is nie op die beat nie – dit is op die "wobble"-frekwensie, wat gewoonlik vinniger is as die beat en ritmies onafhankelik daarvan is.	Die LFO (Laefrekwensie-osilleerder) modulering wat die "wobble" basseffek skep. Die "wobble" is 'n klank wat geskep word deurdat 'n parameter met 'n spesifieke frekwensie oscilleer. Die liggaam kan ook op dieselfde frekwensie ossileer.	Die liggaam lyk asof dit vibreer—'n vinnige, maar beheerde ossilasie van die romp of die arms wat ooreenstem met die frekwensie van die trilling. Van 'n afstand: iemand wat in resoneer met die musiek op 'n frekwensie wat laer is as die sigbare ritme.
Die fout.	Waar die musiek 'n digitale artefakt het —'n stokkie, 'n herhaling, 'n fout—stok die liggaam ook daarop. Middenin die beweging: vries.	Die digitale aard van dubstep-produksie – die doelgerigte artefakte van elektroniese musiekproduksie wat na vore getrek word	Roboties akkuraat. Die bevriesing is totaal. Die herhaling is presies. Die terugkeer na beweging is skerp.

	Herhaal. Vries in dieselfde posisie. Beweeg weer. Die liggaam vergestalte die digitale fout. Dit vereis vinnige reaksie —die fout moet voorsien word (deur die lied te ken) of onmiddellik uitgevoer word sodra dit gehoor word.	as estetiese elemente. Die stok, die herhaling, die sny – die musiek doen soms dinge wat soos foute klink. Die liggaam reageer daarop.	Die "glitch dance" is die mees tegnies veeleisende element van dubstep-terminologie, want dit vereis totale liggaamsbeheer op die oomblik van die grootste blykbare lukraakheid.
Die Krump-element.	Dubstep se aggressiewe baslyne het krump laat toesak – 'n kragtige styl wat op die bors fokus en waarin mense stamp – in elektroniese musiek. Kenmerkend is "borsopknappings" (skielike uitrekking van die borskas by 'n basklank), breë, kragtige armsweegbewegings en stappe wat met die basdrom ooreenstem. Die krump-element in dubstep-dans bring hip-hop se fisies intensiewe bewegingstradisie na die elektroniese musiek wêreld.	Die pure fisiese aggressie van sekere dubstep-produksies – die sub-basso by fisies hoë vlakke, die vervormde basdrum, die perkussie-valle. Hierdie musiek is fisies intimiderend. Die krump-reaksie is fisies gepas.	Kragtig, swaar, stewig. Die liggaam "swaai" nie – dit is verankerd. Elke stoot tref.

Die Clog en Ierse Stapdans: Volksperkusie wat nooit die vloer verlaat het.

Clogdans. Noord-Engelse industriële gemeenskappe – 1700's tot die hede; Ierse stapdans – Ierland, 17de eeu tot die hede.

DIE SENTURION – Die oudste perkussie-instrument op die moderne dansvloer. Dit het nooit verdwyn nie. Dit het net sy voorkoms verander.

Die clogdans en die Ierse stapdans is nie historiese nuuskierighede nie. Hul DNA is in die voetwerk van elke vinnige elektroniese dansstyl in hierdie gids. Die Melbourne Shuffle se hak-teen-toon beweging is direk verwant aan die hak-teen-toon van clogdanser. Hakken se vinnige voetslag is dieselfde beginsel as die Ierse stapdans se blitsvinnige voetwerk – krag deur die been, spoed deur die voet, 'n rigiede boonliggaam wat die bene in staat stel om die maksimum werk te doen.

Beide tradisies deel ook iets met die filosofie van elektroniese musiek oor die ritme: hulle is perkussief. Die danser se liggaam is 'n instrument wat klank skep deur op die vloer te stamp. Dit is nie 'n metafoor in tradisionele clog-dans nie — die danser se skoene met houtsoole is letterlik perkussie-instrumente. Die vloer is die trommel. Die liggaam speel dit.

Tradisie	Die fundamentele fisiese beginsel.	Wat dit aan die moderne danser op die elektroniese dansvloer gee.
Noord-Engelse klogdans.	Die skoene het 'n houtsool wat hard op die vloer klank maak. Die dans is dus fundamenteel perkusief – elke stap is 'n slag. Die ritme van die dans is ook die geluid van die dans. Die dubbele skuifel (hiel-toon-hiel-toon in vinnige afwisseling), die stamp (vol gewig land), die beat (die hiel slaan terwyl die toon laagbly): dit is die woordeskat.	Hiel-teen beheer: die vermoë om met die hiel te land en deurrol na die tone, of om met die tone te land en die aankoms van die hiel te beheer, is dieselfde vaardigheid wat die "glidende" kwaliteit van die Melbourne Shuffle moontlik maak. Die klog-tradisie het hierdie vaardigheid oor eeue heen ontwikkel. Die beginsel kan direk toegepas word.
Ierse stapdans.	Die rigiede boonliggaam en die eksplosiewe onderliggaam is die definerende fisiese kenmerk. Die arms hang aan die syde – heeltemal stil. Al die beweging kom van die heup af. Die voete voer uiterst rap, presiese patrone van stappe, spronge en punte uit, terwyl die romp beheer word en regop bly. Die	Die beginsel van liggaamssegmentering: die vermoë om die boonste en onderste liggaam terselfdytyd heeltemal verskillende dinge te laat doen. Dit is dieselfde vaardigheid wat vereis word vir: hakke (bene aktief, boonste liggaam beheer), vorms skep (arms en bene voer

	liggaam lyk sereen bo die middel, terwyl die voete onmoontlike dinge doen onderaan.	onafhanklike patrone uit), en die dubstep-glitch (onderliggaam gaan voort terwyl die boonste liggaam vries). Die Ierse staptradisie is 'n meesterklas in hierdie segmentering.
Die oorgang na elektroniese musiek.	By psigetrans- en hardtechno-geleenthede: kyk na die voete van enigiemand wat vinnige, herhalende voetbewegings doen – hulle voer clogdans-voetwerk uit in sportschoene. Die liggaam wat hulle vir 'n 2024-ravesaam vergelyk, het moontlik 'n verband met 300 jaar oue volksperkusietradisies, al weet hulle dit dalk nie.	Erkenning: Wanneer jy vinnige voetbewegings op 'n elektroniese dansvloer sien, is dit dieselfde fisiese tradisie as clog-dans. Wanneer jy 'n rigiede boonliggaam met eksplosiewe bene in hakke sien, is dit die Iers-seun beginsel. Om dit te erken verminder hierdie vorms nie — dit is om die diepte van die menslike ritmiese tradisie waarby hulle behoort, te verstaan.

Die praktiese toepassing: As jy jou hakke of shuffle-voetwerk wil verbeter, kyk na video's oor klopdans en Ierse stapdans, spesifiek vir die hiel-teen-tegniek en beheer van die voetaanslag. Die voetwerk-oefening wat eeue lank deur volksdansers ontwikkel is om daardie spesifieke vaardighede te verbeter, is direk toepaslik op die danswoordskat van elektroniese musiek. Dit is nie kruisoefening as 'n nuwigheid nie—dit is toegang tot dieselfde bron.

Afdeling 8.9 - Die twee argtipusse wat niemand noem nie.

DIE SENTURION - Sommige mense is soos 'n vuur. Sommige mense is soos 'n plant. Beide is korrek. Geen van beide is verkeerd.

Elke dansvloer het hulle. Niemand identifiseer hulle amptelik nie. Hulle word nie in enige gids onderrig nie. Maar hulle is so werklik as die T-stap en die Electric Slide - fisiese uitdrukking wat so konstant is oor verskillende venues, dekades en kontinente dat dit ware argtipusse van menslike beweging in 'n musikale omgewing vorm.

Hulle word meestal duidelik sigbaar wanneer 'n danser verhewe is—op 'n spreker, 'n platform, 'n dansebak, 'n podium. Verhoog bo die menigte, met die aandag van die publiek op hulle, neig mense om in een van hierdie twee tipes te verval. Nie uit keuse nie—maar uit instink. Die musiek en die hoogte onthul saam iets oor hoe die liggaam wil wees in die wêreld.

Die Vuur.

OP DIE DANSLOK – Sommige mense word vuur wanneer die musiek sy hoogtepunt bereik. Hulle strek uit. Hulle groei. Hulle gooi vonke.

Die "Bonfire"-dansbeweging op die televisie is 'n spesifieke en onmiskenbare fisiese verskynsel. Die liggaam brei uit na bo en buite. Die arms strek. Die vingers rek en spreid. Die beweging het 'n opwaartse rigting – 'n stygende kwaliteit, 'n soek na meer hoogte as wat die televisie reeds bied. Die liggaam probeer om groter te word as wat dit is.

Fisiese kenmerke.	Bewegingswoordeskat.	Die verantwoordelikheid van 'n hoër posisie.
Beweging in 'n opwaartse rigting. Arme bereik bo die kop, meer as langs die liggaam. Die sternum lyf op – die borsmaak na die gehoor. Die kinstert styg. Die gewig skuif vorentoe op die voorvoete, soos of die liggaam op punt staan om te begin. Uitbreiding: die besette fisiese ruimte is op sy maksimum. Arme wyd, bene in 'n wyer posisie as wat die vloer toelaat, en die	THE REACH: een of beide arms strek heeltemal opwaarts, vingers gesprei asof iets van bo val en gevang word. Die arm is nie stug nie — daar is 'n sagte golfbeweging wat vanaf die skouer deur die elm na die vingers gaan, soosof die arm 'n vlam is wat aan die punt uitvloei. THE SPARK: vinnige uitwaartse bewegings van	Die danser op die verhoog is 'n visuele sein. Mense onder hulle kyk na bo. Die energie van die danser op die verhoog word deur die hele ruimte voelbaar voordat enige ander danser se energie dit doen. Die mense naby aan die verhoog kry hul energie van die persoon wat hoog bo staan. Dit skep 'n verantwoordelikheid: jy het die sein versterk. Wat ook al jy uitstraal vanaf die

hele lengte van die liggaam word gebruik.	die hande vanuit 'n sentrale posisie — die punte van die vingers versprei en los herhaaldelik, soos vonke wat van 'n vuur af kom. Hoë energie, hoë frekwensiebeweging in die hande terwyl die res van die liggaam meer beheer is. THE SWAY: die hele lyf wyk links en regs. voete – nie die middellyf nie. 'n Volle liggaamswewing, soos 'n vlam wat in die wind beweeg. Die wydte van die swewing neem toe met die energie van die musiek.	verhoog – apatie, vertoning, opregte vreugde, verbinding – sal na die menigte versprei. Die "Bonfire"-danser wat opregte vuur uitstraal – nie 'n vertoning van vuur nie – laat die hele ruimte brand. Die "Bonfire"-danser wat net so doen of hy in brand is, laat die menigte koud.

Die afwaartse beweging: Die kragtigste enkele beweging wat beskikbaar is vir die Bonfire-dansert: beide arms word tot hul maksimum hoogte opgetrek tydens die opbou, en daal dan met die "drop" - 'n beheerde neerwaartse swaai wat plaasvind terwyl die bas klank. Die menigte hieronder ontvang dit as 'n dirigent se afslag. Dit is 'n kollektiewe asem.

Die oë: Die Bonfire-dansers se oë maak 'n verskil. Oë wat na die menigheidskroon kyk, kontak met individue maak en opreg glimlag — dit skep werklike energie-uitruil. Oë toe in private ekstase op 'n publieke platform is 'n gemiste geleentheid. Jy is op die platform. Wees op die platform.

Die plant.

OP DIE DANSLOK – Sommige mense word vasgeplant wanneer die musiek begin speel. Geaard onder. Swygend bo-op. Alles beweeg vanuit 'n sentrum wat nie beweeg nie.

Die "Plant"-dans is die komplementêre argitipe van die "Bonfire". Waar die "Bonfire" na bo reik, gaan die "Plant" na onder – die gewig daal, die verbinding met die vloer verdiep, en die wortels gaan in. En dan, vanuit daardie wortel, word die hele boonliggaam vry. Die takke beweeg terwyl die stam stilbly.

Fisiese kenmerke.	Bewegingswoordeskat.	Waar dit verskyn.
Geanker aan die grond: voete breed, gewig laag,	DIE SWAAI: die arms en romp swaai in dieselfde	Psytrance-geleenthede, waar die musiek sy eie

knieë met 'n effense permanente buiging. Die liggaam is verbind met die vloer en nie van dit af. Daar is 'n gevoel van gewigheid — die Plant-dansert lyk asof hulle presies waar staan en geen wind kan hulle daarvan verplaas nie. Vryelik bo: vanaf die heup opwaarts, is die liggaam vloeibaar. Dieselfde wind wat die voete nie kan beweeg nie, lyk of dit alles bokant die middellyf beïnvloed. Arme strek organies en verander rigting in gladde kurwes. Die kop kantel en volg. Die ruggraat golwende.	rigting as 'n verbeelde wind. Nie 'n meganiese beweging van kant tot kant nie – eerder 'n vloeiende rigtingsverandering wat geen vasgestelde eindpunt het nie. Die swaai gaan voort totdat iets dit verander, en dan gaan dit na elders. DIE GOLFWEEG: 'n Vloeibare beweging wat van een arm deur die romp en uit die ander arm beweeg. Een deurlopende impuls deur die hele boonliggaam. Nie 'n liggaamsrol (wat ruggraat vir ruggraat is) nie, maar 'n golwewee – 'n enkele energie wat deur 'n buigsame medium gaan. DIE UITVOU: van arms wat gekruis of naby aan die lyf gehou word, 'n langsame uitbreiding na buite – soos 'n Plant wat 'n blaar uitrol. Die hand lei, die arms volg, die skouer volg die arm.	organiese, spiraalagtige kwaliteit het. Downtempo en organiese elektroniese musiek. Sonsondergange by buitelugfees. Oomblikke tydens enige geleentheid wanneer die musiek tot 'n meer minimale, teksturele gedeelte verminder. The Plant verskyn ook by hoë-energiegeleenthede gedurende die herstelmomente—wanneer die musiek kortstondig sagter word, kan die Bonfire vir een frase 'n Plant word en dan terugkeer. Die argtipe is nie vasgeleg nie.

Die plant in die wind versus die plant in stil lug: Die kwaliteit van die verbeelde omgewing is belangrik vir die kwaliteit van die beweging. 'n sagte briesjie produseer klein, verfynde en deurlopende bewegings. 'n sterk wind veroorsaak groter en dramatieser rigtingveranderings. 'n storm veroorsaak beheerde chaos – die wortels hou vas terwyl die takke ernstig getoets word. Pas die verbeelde wind by die energie van die musiek aan. Die plant kies nie 'n vaste swaai-spoed nie – dit reageer op die "weer" van die musiek.

Die oë: Die "Plant"-dansers se oë is gewoonlik ten minste gedeeltelik gesluit, of het 'n sagte, onscherpe voorkoms – hulle kyk na niks spesifiek nie, maar ontvang alles. Dit is die teenoorgestelde van die "Bonfire" se gefokusde blik. Beide is korrek vir hul argitipe.

Die "Box Dancer" Protokol.

DIE SENTURION – Jy het die verheuging aanvaar. Aanvaar nou ook die verantwoordelikheid.

Wanneer jy op 'n dansplatform, sprekerstoel, platform of podie by enige plek staan:

1. KEN JOU ARGETIP VOOR JY OPSTAP. Watter een is jy vandag? 'n "Bonfire" wil die energie van die menigte en gee sy eie terug. 'n "Plant" wil ruimte om binnekos en moet geëer word, eerder as dat dit opgevoer word. Om te weet watter tipe jy is, vertel jou of jy oogkontak moet soek (Bonfire) of jou oë moet toemaak (Plant).
2. SCANNEER DIE KAMER VOOR JY 'N PLEK KIES. Waar is die energie van die groep die sterkste? Sit jou self naby dit as jy 'n "Bonfire" is (jou energie versterk dié van hulle, en dié van hulle versterk jou). Sit jou self aan die rand as jy 'n "Plant" is (jy het ruimte nodig weg van die groep se energie om te doen wat jy moet doen).
3. BLY TOEGESAK VAN DIE OUDUT JY OPSTAP. 'n Onseker boksdanser is erger as geen boksdanser nie. As jy opgaan, kies jy om sigbaar te wees. Wees sigbaar met doel.
4. WET WANNIE TYD IS OM AF TE STAP. Die persoon wat al vier ure op die platform is, is nie meer 'n sein nie – hulle het meubels geword. Die energie van die hoogtepunt kom van nuwigheid en toewyding, beide waarvan tydsbeperkings het. Stap af voordat die ruimte ophou lyk asof dit na bo wys.
5. BRING SOMEONE OP. Die enkele danser wat vir die menigvuldheid optree, is vol energie. Twee persone op die boks wat saam danste— Bonfire en Plant, of twee Bonfires, of twee Plants—skep 'n visuele dialoog wat die menigvuldigheid as 'n gesprek ervaar, eerder as 'n vertoning. Nooi iemand.

Die Volledige Gids: Publikasie Nota

DIE SENTURION – Alles wat behoort tot die biblioteek, is nou in die biblioteek.

Die Recovery Kernel Gids bevat nou, oor alle dele en hierdie finale publikasie-aanvulling:

- Afdeling 0: Oriëntasie van die venue – die lugwaierpad, CO_2 en suurstof, hidrasieafstande, rusposte, congaritme.
- Afdelings 1–3: Fundamente (gewigsoorskakeling, drie universele bewegings), geleende bewegings (tango, cha-cha, stamp), die BPM-kaart oor sewe tempobereike.
- Afdelings 4–7: Die probleem met die telefoon, wat eintlik verkeerd lyk, die oefenprogram en kalorieverbruik, die kompetitiewe aspek en die vraag-antwoord-interaksie.
- Section 8: Die volledige Klassieke Bewegingsbiblioteek — formasiebewegings, argief uit die 80's, argief uit die 90's, kontemporêre argief, Latynse argief, The Spin, Vogueing en Ballroom, Elektroniese Subkulture (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle met T-Step/X-Step/Running Man, DnB woordeskat, Hakken en Muzz), Clog en Ierse Stap.
- Afdeling 8.9: Die twee onbenoemde argtipusse—Die Vuur en Die Plant—met die protokol van die "box dancer".
- Afdeling 9: Dansentropie en die intergenerasiese redding.

Elke beweging in hierdie gids is bedink deur 'n persoon in 'n kamer met musiek, wat 'n manier nodig gehad het om deel daarvan te wees. Hierdie gids eindig waar die dansvloer begin: op die oomblik wanneer die staptreppe minder belangrik word as die impuls wat hulle geskep het.

Ken die stappe. Vergeet hulle dan. Dink wat die musiek vra.

— — —

DIE REKUPERASIEKERN-HANDLEIDING – VOLTOOI.

Afdeling 0 · Afdelings 1-7 · Afdeling 8 (8.1–8.9) · Afdeling 9

Die Recovery Kernel | Dansvloer-intelligensiereeks.

Die vloer bly lewendig as iemand weier om te vertrek.

SEKSIE 9

DANSE-ENTROPIE EN DIE INTERGENERASIE-REDAKING.

Die wetenskap van 'n dansvloer wat sterf. Die een beweging wat dit weer lewendig maak.

Dans Entropie: Die fisika van 'n dansvloer wat sterf.

DIE SENTURION - Entropie is nie 'n metafoor nie. Dit is wat gebeur wanneer energie 'n stelsel verlaat met 'n vinniger tempo as wat dit ingaan.

In termodinamika is entropie die tendens van 'n geslote stelsel na onrus – na toestande van laer georganiseerde energie. Op 'n dansvloer is entropie die tendens van 'n groep mense om te gaan sit. Dit is die geleidelike leegloop van die vloer. Die kunstenaar wat vir 'n al kleiner en kleiner groep presteer. Die sitende menigte wat gekom het om te dans. Die venue wat op 22:00 vol was, maar teen 01:00 stil was.

Geriatriese verenigings se optredes – geleenthede wat hoofsaaklik op ouer gehoor gerig is, geleenthede wat vroeg begin en vroeg hoogtepunt bereik, eerbetoon-optrede en nostalgiese shows, en die fantastiese DJ's wie se publiek hulle al dertig jaar volg – is die spesifieke konteks waar dansentropie die mees sigbaar en die meeste gevolge het. Die gehoor het die meeste kennis van dans van enige groep in enige venue. Hulle het die meeste emosionele betrokkenheid by die musiek. Hulle het ook die moeite om op te staan, dekades se sosiale inhibisie wat hulle vergesel, en baie redes om vanaf 'n stoel toe te kyk eerder as om op die dansvloer te wees.

9.1 — Die fisika van dans: Entropie.

Die entropiemechanisme.	Wat dit lyk.	Hoe dit versmoor.
Kritieke massa verlies: Die dansvloer benodig 'n minimum digtheid van aktiewe dansers om sy eie energie te handhaaf. Onder daardie drempel voel mense wat andersins sou gedans het, blootgestel en selfbewus, en gaan	Die vloer is 70% besig tydens die spits. Een groep verlaat die area en gaan sit. Die oorblywende dansers voel meer sigbaar. Twee groepe beweeg na die kante. Die vloer is nou 40% besig. Die DJ kan dit vanaf die kabinet sien. Die oorblywende dansers voel dat die energie verander het. Meer mense vertrek.	Elke vertrekgroep maak die volgende groep waarskynliker. Die vertreksnelheid versnel nie-lineêr sodra 'n kritieke massa verlore gaan. 'n Dansvloer wat om 23:00 vol was, kan leeg wees teen 23:45 deur hierdie kettingreaksie, sonder enige verandering in die musiekkwaliteit of die entoesiastisme van die menighede – net as gevolg van die dinamika van sosiale

hulle sit.		aanvaarding.
Die toeskouer-val: Sitende publiekslede by 'n plek wat vir dans ontwerp is, kyk eerder as om deel te neem. Kwaliteit is nodig om te kyk. Deelname vereis slegs bereidwilligheid.	'n Sitende gehoor evalueer. Dit juig of dit doen nie. Dit kyk na sy foon of dit doen nie. Dit word 'n passiewe publiek vir 'n regstreekse optrede wat ontwerp is vir aktiewe deelname. Die kunstenaar kan die verandering voel.	Die kunstenaar pas aan by die ruimte – hy vermaak eerder die sitende publiek as die staanende een. Dit verminder verder die geleentheid om te dans. Die chaos neem toe deur die reaksie van die kunstenaar self op hierdie situasie.
Die ouderdomsfactor: fisiese vermoeidheid, gewrigsongemak, opgeboude sosiale inhibisie, die gevoel dat dans "vir jongmense" is - dit alles is verkeerde oortuigings wat selfvervullend word wanneer daarop gehandeld word.	Die ouer persoon sit nie omdat hulle nie wil dans nie, maar omdat hulle onseker is of hul danse welkom sal wees of bespot sal word. Hulle het die sterkste emosionele band met die musiek in die ruimte. Hulle het die minste sigbare mense van dieselfde ouderdom op die vloer.	Wanneer ouer toeskouers sit, verwyder hulle die mense met die diepste musiek kennis, die langste geskiedenis met die kunstenaar en die grootste emosionele betrokkenheid by die geleentheid van die vloer. Die publiek word jonger en minder sterk verbind. Die entropie is 'n verlies aan kennis, nie net 'n verlies aan energie nie.

9.2 — Die intergenerasiese redding.

DIE SENTURIE-PERSOON – Die persoon wat al dans voordat jy gebore is, het iets wat jy nie het nie. Gaan leer dit.

Hierdie afdeling oorheers alles anders in hierdie gids op die spesifieke oomblik van chaos. Elke tegniek, elke stapreeks, elke geleende beweging van tango en cha-cha – dit maak nie meer saak as hierdie een sosiale aksie wanneer die vloer verander en 'n ouer persoon aan die rand sit en kyk.

DIE INTERGENERASIE-REKUPERASIEREGSVOLGORDING.

1. Vind die ouer persoon aan die rand – die een wat na die vloer kyk met die uitdrukking van iemand wat hierdie musiek deeglik ken en nog nie besluit het of hulle vandag by dit betrokke wil wees nie.

2. Maak oogkontak. Glimlag – opreg. Strek jou hand uit of maak 'n klein gebaar om te wys dat julle by kan kom. Nie 'n toneelspel nie. 'n Egte gebaar.

3. As hulle by jou aansluit: begin onmiddellik om hul manier van doen na te boots. Nie joune nie. Hul s'n. Kyk wat hulle doen en pas dit aan. Hulle is nie jou studente nie. Jy is die hul s'n.

Okay, verstaan. Ek sal u instruksies volg en slegs die vertaalde teks lewer, sonder enige

bykomende inligting of aantekeninge. Ek sal ook alle vasgestelde terme letterlik kopieer en die oorspronklike struktuur behou. Indien die bron al in Afrikaans is, sal ek dit onveranderd kopieer. En as daar veiligheidsterms voorkom, sal ek seker maak dat hulle met volle krag weergegee word. Ek sal ook probeer om 'n klein variasie by te voeg om 'n dialoog te begin, soos u gevra het.

5. Bly by hulle. Moenie verder gaan nie. Die daad om te bly – iemand wat spesifiek kies om saam met hulle te dans, in plaas daarvan om oor teen hulle te staan – is wat hulle weer laat deelneem.

6. Let op die vloer. Die redding is aan die gang.

9.3 — Die Spieëlwedstryd

Spieëlbeeld-ooreenstemming is die spesifieke tegniek. Wanneer jy iemand se "ritme" vang en dit teruggee, gebeur verskillende dinge op neurologiese vlak:

- Hulle voel erkenning – nie net as 'n kyknaar van hul dans, maar as 'n deelnemer daarin. Jy kyk nie na hul bewegings nie; jy doen dit self. Dit is fundamenteel anders.
- Hulle voel erken – die feit dat jy besluit het om hulle te pas, in plaas daarvan om iets anders aan hulle te wys, kommunikeer: jou voorkeur is iets wat waarde het. Jou voorkeur het waarde.
- Hulle word meer toegewyd – mense dans vollere wanneer hul bewegings gespieël word. Dieselfde neurowetenskap wat die sosiale band van gesinkroniseerde beweging onderlê, is hier van toepassing. Jy skep 'n sinchroniese verhouding tussen twee persone.
- Hulle lei jou na bewegings wat jy nie ken nie—die ervare danser op 'n venue wat musiek speel, wat hulle al dertig jaar gevolg het, weet dinge. Hulle het ritme wat ontstaan het dekades voor die bewegings in Afdeling 8 van hierdie gids uitgevind is. Imiteer hulle. Leer iets werkliks.

9.4 — Wat hulle weet wat jy nie weet nie.

DIE SENTURION - Dertig jaar op 'n dansvloer is 'n gevorderde opleiding wat geen gids kan vervang nie.

Die persoon wat aan hierdie soort geleenthede deelneem sedert die musiek nuut was, dra:

- Hulle was in die kamer toe die DJ hierdie lied vir die eerste keer gespeel het. Hulle weet hoe hierdie musiek gevoel het voordat dit 'n klassieker geword het. Daardie gevoel leef in hul liggame.
- Die bewegings wat destyds outentiek was - voor die tyd dat hulle gekommersialiseer is, voor dit in musiekvideo's verskyn het, en voor dit in hierdie gids opgeneem is. Die oorspronklike uitdrukking van die beweging voordat dit 'n benoemde, onderrigbare ding geword het.

- Die sosiale geskiedenis van die kamer – wie het met wie gedans, wat het in die wêreld gebeur toe hierdie musiek gemaak is, wat dit vir die gemeenskap beteken het waaruit dit kom. Dit is nie nostalgie nie. Dit is 'n lewende argief.
- Fisiese wysheid oor volhoubaarheid — die danser wat al dertig jaar lank gedans het, weet dinge oor tempo, oor rus, en hoe om die hele nag op 'n vloer te bly sonder om in te stort, wat die twintigjarige by hul eerste fees nog nie weet nie. Let daarop hoe hulle energie bespaar. Let daarop hoe hulle intensiteit verhoog. Dit is 'n kurrikulum.

9.5 — Die Uitwerking.

Intergenerasionele hulp is nie 'n individuele aktiwiteit nie. Wanneer 'n jonger persoon 'n ouer persoon na die vloer bring en met hulle dans met opregte aandag en respek, gebeur verskeie dinge terselfd tyd:

- Die medebestuurders van die ouer persoon merk dit op. Een of twee mense wat langs hulle sit, staan op. Die kritieke massa begin weer te groei.
- Die energie in die ruimte styg sigbaar. Die DJ kan dit sien. Die kunstenaars kan dit voel. 'n Ruimte wat besig was om te sterf, ontvang 'n sein dat die vloer lewe wil hê.
- Ander mense op die vloer reageer op die kwaliteit van die interaksie – daar is iets besonders aangrypend aan om outentieke intergenerasiedans te sien. Dit kommunikeer dat die musiek verbind oor tyd, oor ouderdom en oor ervarings. Dit is 'n herinnering wat almal in die kamer nodig gehad het.
- Die kennis word oorgedra. Die jonger danser leer iets. Die ouer danser gee onderrig sonder om gevra te word om dit te doen. Beide verlaat die situasie met 'n rykdom aan ervarings.

Wat die jonger danser gee.	Wat die ervare danser gee.
Fisiese energie en die bereidwilligheid om te beweeg. Die uitnodiging – die gebaar wat sê: jy behoort hier vandag aand. Die spieël – die refleksie wat sê: jou ritme het waarde. Die verbinding – die spesifieke ervaring van om gedans te word, in plaas daarvan om net geobserveer te word. Die herinnering dat die musiek vir almal is wat dit liefhê.	Die oorspronklike ritme – die beweging wat voor die gestruktureerde weergawe kom. Die geskiedenis – die konteks wat die musiek driedimensionaal maak. Die wysheid – dertig jaar se ervaring oor hoe om op 'n dansvloer te wees. Die toestemming – wanneer hulle terugkeer na die vloer, volg ander. Die les – wat geen gids, insluitend hierdie een, kan verskaf nie.

9.6 — Herstel van die situasie: Die volledige protokol vir noodhulp.

Wanneer jy waarnem dat 'n area entropie begin ervaar – die menigheidsdigtheid verminder, energie daal, en die kunstenaar pas aan by 'n sitende publiek – voer die volgende stappe uit, in volgorde:

1. Moenie wag vir iemand anders om te begin nie. Die persoon wat wag dat die situasie vererger sonder om op te tree, dra by tot die chaos. Die persoon wat optree, is die krag wat daarteg teenwerk.
2. Vind een ouer persoon aan die rand. Voer die intergenerasionele reddingsreeks uit soos beskryf in 9.2. Dit is altyd die eerste stap.
3. Begin met die conga-lyn. Vanuit Seksie 0: drie mense vorm 'n conga-lyn. Gaan rond en versoek dat sitende persone by die groep aansluit. Die conga-lyn oorbruggroepgrense en bied deelname wat geen spesifieke vaardighede vereis nie.
4. DIE TREIN. Nadat die kringdans voltooi is, vertraag dit na 'n "trein": hande op skouers, gesinkroniseerde spring. Die fisiese verbintenis van die "trein" handhaaf die energie van die groep sonder dat individuele vaardighede vereis word.
5. SPIEGEL DIE VLOER. Sodra verskeie mense begin dans, vind die persoon met die beste ritme en pas hulle publiek. Ander mense sal kyk hoe jy dit doen. Sommige van hulle sal ook begin om dieselfde te doen. Ritme versprei deur middel van hierdie nabootsing.
6. BLY. Die herstelproses vereis 'n deurlopende verbintenis. Bly op die grond. Dans deur die oorgangsperiode. Die oppervlak wat weer kritieke massa bereik, doen dit omdat iemand geweier het om dit te verlaat.

Die Biblioteek en die Leefomgewing.

DIE SENTURION - Elke stap in hierdie gids is bedink deur iemand wat presies so voel soos jy nou voel - die musiek wat 'n reaksie vereis.

Die Electric Slide is nie in 'n ateljee geskryf nie. Dit het ontstaan uit 'n gemeenskap van mense wat 'n manier nodig gehad het om saam met die musiek te wees, en hulle het dieselfde stappe herhaal totdat die stappe 'n naam gekry het. Die Running Man was iemand se instink wat herhaal kon word. Die Roger Rabbit was iemand se vreugde wat vasgevang is en 'n patroon gegee het. Die Cabbage Patch. Die Butterfly. Die Moonwalk. Elke beweging in hierdie argief is deur 'n persoon in 'n kamer met musiek uitgevind, en hul liggaam het iets waaragtigs gedoen, en mense rondom hulle het dit gesien en dit ook gedoen.

Die ouer persoon aan die rand van die venue was in die kamer toe sommige van hierdie bewegings bedink is. Hulle was daar toe die musiek nuut was. Hulle dra daardie oorspronklike oomblik in hul liggaam – nie as herinnering nie, maar as fisiese kennis. Die "spiegelbeeld"-oefening is nie 'n liefdadigheidsdaad nie. Dit is 'n akademiese studie.

Dansentropie is wat gebeur wanneer die jonger mense aanneem dat die ouer mense niks om te bied het nie. Intergenerasionele verlossing is wat gebeur wanneer iemand verstaan dat die dansvloer se lewende argief die mense is wat al lankste daar was.

Bring hulle terug. Leer wat hulle weet. Maak hulle welkom in die tempel wat hul generasie gehelp bou het.

— — —

Seksies 8 en 9 van die *The Recovery Kernel* Gids.

Lees met: Afdeling 0 (Plekoriëntasie) · Afdelings 1-7 (Fundamente en BPM-kaart) · Tempelprotokolle.

Die vloer bly lewendig as iemand weier om te vertrek.

Die dans is die natuurlike argitektuur.

DIE SENTURION – Die liggaam wat weet hoe om te beweeg, het een rede minder om na die stof te reik.

Die Recovery Kernel se C-28-raamwerk noem die dopamin, endorfiene en anandamide wat die natuurlike argitektuur produseer. Volgehoue dans met die regte intensiteit produseer al drie – die kardiovaskulêre endorfinvrystelling, die dopamin van ritmiese beloning en die anandamide van volgehoue, ritmiese fisiese aktiwiteit. Dit is dieselfde farmakologiese profiel as wat hierdie stowwe probeer naboots. Die liggaam wat weet hoe om dit deur beweging te bereik, het 'n ander verhouding met die stowwe in die omgewing.

Hierdie gids beargumenteer nie dat dwelms mense tot slegte dansers maak nie. Sommige van die beste danse in die wêreld vind plaas binne die spesifieke biokemiese konteks van 'n goed bestuurde MDMA-ervaring op 'n dansvloer wat daarvoor ontwerp is. Hierdie gids beargumenteer dat dansvaardigheid, onafhanklik van daardie konteks, die ervaring van elke oomblik op die vloer verander — die begin, die opbou, die hoogtepunt, die afloop en die herinnering die volgende oggend.

Die voltooide twee-stap is bevredigender om uit te voer as onstuimige bewegings. Die tango-pouse op die presiese regte oomblik in die musiek is een van die stilste en aangenaamste fisiese ervarings wat beskikbaar is in 'n klub. Wanneer die hele voet op die kickdrum land teen 150 BPM, word die liggaam en die musiek vir 'n kort oomblik een ding. Dit is nie vervangings vir die farmakologiese ervaring nie. Dit is wat die farmakologiese ervaring ongeveer probeer wees.

Ken die BPM. Weet wat jou liggaam daarmee doen. Toewyding aan die oefening. Sit die foon weg. Die musiek leer jou. Die liggaam wat beweeg, is die liggaam wat kan leer.

— — —